

NANDA BEZERRA



Mais linda *em 40 dias*

Dicas de beleza para o espírito, a mente e o corpo



Pronta para um "makeover" total?

Ser linda é o desejo de praticamente todas as mulheres, e essa busca não tem idade. Desde as jovens até as mais maduras, faz parte da identidade feminina a busca pela beleza. Nada de errado nisso — a não ser quando essa procura se torna uma fixação baseada em premissas equivocadas. Mesmo rodeadas de bons tratamentos estéticos e roupas caras, algumas mulheres não se dão por satisfeitas e, por mais que invistam em seu exterior, ainda se sentem inseguras, feias e sem graça por dentro.

Em "Mais linda em 40 dias", Nanda Bezerra quer desafiar suas leitoras a iniciar uma jornada rumo a essa beleza tão almejada, porém estabelecida sobre bases muito mais confiáveis e sólidas. São conselhos práticos e dicas valiosas, tudo em linguagem leve e bem-humorada, além de uma proposta original: a autora propõe às leitoras que trabalhem em parceria, ajudando e incentivando umas às outras em várias atividades e iniciativas. Tudo isso para mostrar como uma mulher pode "arrasar", esbanjando encanto para além da aparência exterior.

Dedico este livro a todas as mulheres que, assim como eu, buscam a verdadeira beleza, aquela que as completa e não envelhece com o tempo; a beleza que vem de dentro e que agrada a Deus. Sejam sempre lindas!

PREFÁCIO

O mundo hoje dá muito valor à beleza exterior. Mulheres gastam muito dinheiro e saúde tentando se manter nos padrões ditados pela moda. No entanto, a verdadeira beleza é aquela que não se limita ao físico e que fica cada vez melhor com o passar dos anos.

Tive o privilégio de ver a minha querida amiga Nanda Bezerra desenvolver essa beleza. Mesmo já andando no caminho certo, ela ainda precisava amadurecer, e, para isso, estava disposta a fazer o sacrifício necessário. Sei que para ela não foi uma jornada fácil. Quando nos encontrávamos, ela falava do quanto queria ser uma pessoa melhor, do desenvolvimento interior que estava buscando. Em suas orações, pedia a Deus para ser moldada por Ele, pois precisava de sabedoria.

Ela buscou essa sabedoria diretamente na Fonte, na sabedoria milenar da Bíblia. Ao ler aquelas palavras, ela cavava e cavava, como se procurasse por tesouros, meditava várias vezes naquele mesmo versículo até compreendê-lo. E descobriu sobre si mesma coisas que jamais teria conseguido descobrir sozinha: sua teimosia, seu orgulho, o fato de que tinha maus olhos com as pessoas e consigo mesma. Assim que reconhecia aqueles erros, logo buscava consertá-los. Esse esforço constante fez com que construísse sua beleza verdadeira, aos poucos, como quem lapida uma

pedra preciosa.

Nasceu, então, um desejo muito forte de dividir com as mulheres, através deste livro, o que ela aprendeu durante esse processo de lapidação. Ela se tornou uma joia. Linda não apenas por sua aparência, mas por sua preciosidade e seu valor. Por isso, cada capítulo deste livro fará você despertar a força que existe em seu interior, a sua fé, fazendo com que você se torne mais sábia, graciosa e bonita, como sempre quis ser.

Assim como a água é um elemento essencial para a saúde e beleza do nosso corpo, a Palavra que vem de Deus é a água para o nosso interior. É a Fonte a jorrar, de onde você adquire saúde e beleza que não diminuem com o tempo. Incentivo você a prestar muita atenção a todas as dicas dadas aqui para ser mais linda.

Todas nós nos preocupamos com o nosso visual. Isso não deixa de ser importante, porém muito mais importante do que nossa aparência, raça, cultura ou riqueza é o que temos por dentro, pois uma alma limpa se reflete no exterior. Você já deve ter conhecido uma pessoa que parece que tem luz em seu olhar. Ela ilumina a todos por onde passa. Ela é linda, não apenas por seus traços físicos, mas, principalmente, pelo que transmite. É exatamente isso o que você aprende a desenvolver neste livro. Em cada um desses quarenta dias, aprenderá em que aspecto precisa trabalhar para mudar e em que parte de sua vida precisa dessa direção. Olhará no espelho o seu rosto, sua alma e seu espírito. Conseguirá se enxergar como nunca antes e será capaz de corrigir tudo aquilo que a tem impedido de externar sua verdadeira beleza.

Depois desse tratamento, as dúvidas, os medos e os complexos já não farão mais parte de você porque será capaz de enxergar seu próprio valor e saberá o que realmente vale a pena. Talvez pela primeira vez em sua vida, você conseguirá ter amor e satisfação por si mesma, reflexo do amor que Deus tem por você.

Estará pronta e linda para amar e ser amada.

Deus abençoe a todas,

ESTER BEZERRA

PRONTA PARA A TRANSFORMAÇÃO?

Vamos iniciar nosso desafio. Para começar, pegue um calendário e marque bem a data de hoje; se quiser, faça um círculo bem forte em volta do dia (se preferir usar o celular, marque uma entrada). Hoje é o último dia em que você vai continuar a ser essa mulher que é hoje.

Vamos começar uma jornada de 40 dias, e tenho certeza de que a mulher que vai sair do outro lado vai impressioná-la! Ao término deste livro, não tenho dúvidas de que você será ainda mais linda. Na verdade, uma belezura! **Q**

Entenda que este livro causará muitas mudanças em você. Se seu desejo é ser mais linda, isso quer dizer que quer mudar, não é verdade? E ninguém consegue *ser* algo a mais se não *fizer* algo a mais! Claro que um passo importante é reconhecer que precisamos de uma mudança. Mas mudar o quê? Como? Como ser mais linda, se é que isso é possível? É possível, sim! Vamos juntas desvendar esses segredos tão especiais.

O teste da beleza

Você já deve ter visto programas de transformação exibidos na TV: a moça entra toda despenteada, sem graça, malvestida, desdentada e sai lindona,

parecendo uma celebridade! O ponto alto do programa é quando eles comparam o antes e o depois.

Bem, a nossa transformação também tem “antes” e “depois”. Se quiser, pode tirar uma foto sua agorinha mesmo, imprimir e guardar dentro deste livro, para se lembrar, daqui a 40 dias, de como você era.

Mas a transformação deve ir além da sua aparência. É preciso mexer também no seu *interior*. Anote coisas relacionadas ao seu comportamento e humor. Essas anotações são superimportantes para guiá-la neste desafio.

Vamos começar então com o “Teste da beleza”, e vamos precisar de um espelho para essa parte. Olhe-se no espelho, sem sorrir, com uma expressão séria. O que você vê? Anote abaixo:

Agora dê um lindo sorriso. O que você vê? Anote:

Não guarde o espelho ainda, pois tenho mais uma coisinha para lhe pedir: olhe novamente para o espelho; fique séria durante uns segundos e depois sorria. Faça isso por pelo menos três vezes. Já fez? Agora responda: qual das faces a deixa mais bonita, a séria ou a sorridente? Não estou falando por enquanto de rugas, dentes amarelados, nariz enrugado etc. Quero saber qual dos dois rostos a faz mais receptiva para outras pessoas?

Um acessório lindo

Você deve ter agora percebido que um sorriso faz toda a diferença, não é mesmo?

Ao ver uma pessoa séria ou com um semblante pesado, emburrado, caído, como se sente com relação àquela pessoa? Você a acha bonita? Tem vontade de conhecer mais aquela pessoa e desenvolver uma amizade com ela?

Creio que sua resposta pode ser bem parecida com a minha. Quando uma pessoa se aproxima de mim com uma cara feia, amarrada, emburrada, eu não tenho vontade de me aproximar dela, e nem a acho bonita. Aliás, fica difícil de ver beleza, ainda que a pessoa tenha uma aparência linda. Se a pessoa tem uma cara triste, eu vou me aproximar dela sim, mas com o sentimento de pena, querendo fazer algo para ajudar.

Pense comigo: um semblante pesado, carregado e emburrado espanta as pessoas de perto de você e, conseqüentemente, afeta muito a sua beleza.

Muitas vezes, você não percebe isso, ou acha bobagem; mas faça um teste e comece a sorrir mais. Claro, você não vai sair na rua sorrindo para todo mundo — não duvido nada que venha a parar o trânsito se fizer isso! —, mas experimente usar mais vezes esse acessório lindo que já tem.

Talvez você se pergunte: “Nanda, como vou fazer isso, se não tenho razão para sorrir? Minha vida é um desastre, só tristeza, só problemas... Não tenho motivos para sorrir!”

Veja bem, não estou pedindo que ande por aí com um sorriso forçado e falso, sem vida. Não é isso. Vamos entender algo: precisamos nos desprender de sentimentos ruins, de coisas que só nos fazem sofrer. De repente, você é uma pessoa que, por causa das decepções da vida, nem tem vontade de sorrir. Não precisa forçar um sorriso. Apenas entenda que não precisa ser assim. Não precisa aceitar essas emoções negativas, esses pensamentos que a colocam para baixo.

Você pode mudar essa situação, e é aí que se inicia a nossa verdadeira transformação. Você vai ser uma mulher linda, de dentro para fora!

Como funciona a transformação

Este livro irá guiá-la durante seu processo. Mas é importante que você não leia este livro da mesma forma que lê outros. Não vamos ler uma história, mas desvendar segredos. Estes levam tempo para serem absorvidos e praticados — por isso são segredos.

Cada capítulo apresentará um segredo. Ao término de cada um, você terá uma tarefa a praticar. A ideia é se dedicar um dia para refletir sobre o segredo e praticar aquela tarefa. Isso é essencial para que, ao final dos 40 segredos, você realmente se torne linda! Se sentir necessidade, pode dedicar mais de um dia a cada segredo, mas nunca menos de um. Portanto, por mais que se sinta tentada a desvendar o próximo segredo sem ter praticado o anterior, resista!

Lembre-se também de que cada segredo desse desafio não deve ser resumido apenas ao que está escrito. Cabe a você expandir sua visão sobre aquele assunto e se aprofundar mais. O que trago aqui são diretrizes gerais. Cada pessoa é um caso único. Você é um caso único, e precisa avaliar em que precisa se aprofundar dentro do assunto de cada dia.

Outro ponto importantíssimo na transformação é ter uma parceira. Muitas tarefas terão de ser feitas em dupla, e é importante que possa contar com a ajuda e participação de alguém que lhe seja especial.

Escolha uma de suas amigas — tem de ser uma só — para fazer esse desafio com você. Escolha aquela com quem tem mais intimidade, afinidade e mais possibilidade de conversar sobre qualquer assunto, convide-a para participar desse desafio. Quem sabe, compre outra cópia deste livro e dê a ela de presente, como incentivo!

Há ainda outro companheiro com quem pode contar durante todo o processo — foi Ele quem me ajudou a criar esse desafio e a passar por cada segredo. É o seu e o meu Criador, Deus. Ele é uma ajuda certa para nos auxiliar a encontrar coisas em nosso interior que nos tornam feias, e também para transformá-las quando não sabemos o que fazer. Vou falar muito dEle ao longo do livro. Se não O conhece, ou se O conhece apenas de ouvir falar, preste bastante atenção. Tenho certeza de que Ele será um companheiro que você vai querer ter ao lado para o resto da vida.

Uso também os segredos de beleza de um livro especial, a *Bíblia*. Ela é o

nosso manual de beleza interior e exterior. Dê atenção especial aos trechos que cito da Bíblia, porque são palavras vindas diretamente de Deus. Ele é o maior interessado em nossa beleza!

Testado e aprovado!

Quero que saiba que eu mesma experimentei tudo o que compartilho aqui. Não estou escrevendo na posição de professora de algo que não vivi. Eu mesma passei por esse processo. Foram coisas que o próprio Deus me mostrou ao longo da vida, e que desejei compartilhar com você e com muitas outras mulheres.

Comecei com uma série de vídeos, no meu *blog*, chamada “40 segredos para se tornar mais linda”. Durante quarenta dias, postei um vídeo compartilhando um segredo que trago hoje para você na forma de livro.

Muitas leitoras do *blog* compartilharam comigo sobre como foi difícil passar por esse desafio. Para mim também foi. Tive de enfrentar verdades cruéis sobre mim mesma.

Posso falar por mim que este vai ser um desafio constante. Este livro é apenas o começo de sua transformação, que vai durar a vida toda. Não ache que, ao terminar a leitura e a prática dos segredos deste livro, você não precisará fazer mais nada! Meu desejo é que este livro abra seus olhos para a realidade de que é preciso mudar sempre, e a capacite a fazer isso por conta própria. Nunca ache que o serviço está concluído. Estamos sempre em obras! E isso é lindo, porque nos dá a possibilidade de sempre melhorar e sermos mais lindas a cada dia.

Assim, não importa quem você seja, nem como chegou até aqui; você sempre poderá ser melhor e mais bela. E isso depende apenas de uma única pessoa: Você!

Um beijo grande,

NANDA BEZERRA

PARTE 1

MAIS LINDA PARA SI



dia 1

ABRA SEU ARMÁRIO

A nossa transformação começa pelo seu armário!

Calma, não vou lhe pedir para tirar todas as roupas e os sapatos do seu guarda-roupa e colocar em cima da cama. Pelo menos não hoje! O armário em que começaremos nossa transformação é mais especial que esse, e muito mais íntimo. Só você tem acesso a ele e, por isso, só você pode realmente saber o que está guardado nele.

É o armário do seu coração.

Talvez você nem soubesse que tem um armário aí no coração. Mas tem sim. Nesse armário fica guardado tudo que faz você ser o tipo de mulher que é hoje: suas memórias, suas experiências, suas habilidades, seus medos, seus traumas, seus exemplos, seu comportamento. Está tudo guardadinho aí, em muitas caixinhas que nem sempre têm etiquetas do lado de fora (isso dificulta um pouco na hora de arrumar, mas teremos quarenta dias para fazer isso!).

Uma coisa que posso lhe afirmar com bastante segurança é que todas nós somos acumuladoras quando se trata do armário do nosso coração. Catamos uma coisinha aqui, uma coisinha ali, e ao longo dos anos nem

sabemos mais por que temos determinado medo ou determinada reação diante de algumas situações.

Por isso essa faxina é essencial. Ser mais linda não depende só de maquiagem. É realmente um processo que começa de dentro para fora. Porém, já lhe aviso: como acontece com todos os acumuladores, desfazer-se de algumas coisas pode ser difícil e dolorido. Mas é necessário. E é disso que se trata nosso primeiro segredo: o sacrifício.

SEGredo DE HOJE: **Sacrifique-se**

Não alcançamos nada em nossa vida sem sacrifício. Não mantemos a saúde e o peso sem sacrificar muitas gostosuras calóricas, além de investir horas na academia. Não conseguimos um diploma sem sacrificar horas com os amigos e passeios de fim de semana.

Da mesma forma, para nos tornamos mais belas, precisamos sacrificar algumas coisas que fazem parte de nós e que atrapalham nosso crescimento pessoal, nossa convivência com os outros e até o relacionamento com o Deus que nos criou.

Não estou dizendo que é fácil se livrar disso. Afinal de contas, são muitos anos sendo exatamente assim, do jeito que somos hoje! Para ser honesta, sacrificar-me não é algo que eu goste de fazer, mas que *tenho* de fazer se quero melhorar.

Muitas coisas podem estragar nossa beleza. Talvez você não possua todas elas; talvez tenha algumas das quais não vê a hora de se livrar. Uma ou outra vai dar um trabalhinho a mais para sair da sua vida. Mas pode haver algumas coisas que você ache mesmo que não possui ou que *se convenceu* de que não é problema nenhum. “Eu sempre fui assim!”, você pode me dizer.

Eu costumava dizer isso quando alguém apontava uma atitude feia em mim que eu não queria mudar, ou quando não queria dar o braço a torcer e reconhecer que sou mesmo imperfeita. Eu sempre respondia: “Mas é assim que sou. Por que quer que eu mude? Não tenho nada que mudar.”

Enquanto assumi essa postura defensiva — sem querer ouvir nem me

sacrificar para melhorar —, não me desenvolvi, não mudei, não me tornei melhor. Continuei do mesmo jeito, achando que eu já era bela, boa, que sabia de tudo e que não tinha nada para mudar. Sei que não sou a única a sofrer desse tipo de atitude. O ser humano é assim.

Um dia, porém, entendi que, se não prestasse atenção nas coisas que as pessoas apontavam em mim, jamais iria crescer. Como seria diferente? Aqui entrou o sacrifício: aceitar que não poderia continuar a ser a mesma Nanda que eu vinha sendo havia anos.

Já pensou que pode ser isso que está faltando em sua vida? Tantos anos estagnada, incapaz de se desenvolver, e você pergunta: “Por que isso acontece?” Se não abrir seu armário e tirar a tralha acumulada, anos e anos vão passar e você continuará com o mesmo jeito de ser, sem nunca mudar, sem nunca melhorar. Enquanto não fizer isso, não vai experimentar grandes avanços.

Não precisamos continuar a ser como somos hoje. Podemos ser muito melhores. Você pode ser muito melhor a partir do momento em que se dispuser a abandonar atitudes desagradáveis e muito ruins, e trocá-las por outras, belas e construtivas.

Nesse processo todo, podemos contar com a ajuda de Deus, nosso Criador. Além de você, Ele também tem acesso às coisas acumuladas no seu coração. Ele nos conhece muito bem por dentro e por fora. Olhe o que diz a Bíblia:

O além e o abismo estão descobertos perante o SENHOR, quanto mais o coração dos filhos dos homens!

(Provérbios 15:11 — *Almeida Corrigida*)

Deus vê claramente o que está dentro de cada caixinha e potinho no armário do seu coração. Isso não lhe deve causar medo, e sim alívio, porque pode contar com a ajuda dEle para mudar essas coisas sem ter de ficar explicando tudo o que sente e pensa. Ele sabe. Simples assim!

Além disso, Ele está disposto a levar essas tralhas embora e substituir comportamentos destrutivos por atitudes positivas que vêm dEle mesmo.

Basta aceitar Sua ajuda.

Esqueletos no armário

Ok, então vamos à faxina!

Gaste um tempinho pensando nas características que a fazem ser o que é hoje.

O que está guardado lá no fundo do seu armário? Você consegue ver o esqueleto de pessoas que a feriram e que não consegue esquecer? Esbarrou no fantasma de alguma situação que aconteceu anos atrás, mas que ainda a assombra? Ficou assustada com baratinhas que se escondem diante da necessidade de lidar com algo novo? Ou será que quase foi mordida pela serpente que foi crescendo a partir de uma língua mentirosa, invejosa e fofqueira?

O fundo do armário do nosso coração pode ser um lugar assustador. Mas não há como fugir; é nele que temos de começar nossa transformação. Não tem como ser linda por fora abrigando um castelo mal-assombrado do lado de dentro!

Em sua faxina você encontrará muitos monstros: atitudes desagradáveis, pensamentos ruins, temores, dúvidas, mágoas, ressentimentos, comportamentos horríveis. São coisas que precisa encontrar e colocar para fora! Perceba que no seu coração não vai caber tudo. Alguns comportamentos são contraditórios, e você terá de se livrar de um para ter o outro. Tem de ser assim. Não deixe os monstros andando por aí, achando que são inofensivos. Eles estão tomando o lugar de coisas lindas! E, ainda que sejam pequenos agora, se não os exterminar, amanhã estarão maiores e mais assustadores.

Assistentes na limpeza

Embora esse tipo de faxina pesada requeira muito de sua parte (se não fosse assim, não poderia ser chamado de “sacrifício”), dá para contar com mais uma ajudinha: algumas pessoas-chave podem nos ajudar a enxergar onde está o problema em nós.

Nem sempre é fácil aceitar as críticas, por mais bem-intencionadas que sejam. Geralmente, quando alguém nos fala uma verdade sobre nós mesmas, ficamos chateadas com *quem* falou em vez de refletirmos no *que* foi dito. Justificamos nossa atitude dizendo: “Ah, mas ele foi muito grosso. Não precisava ter falado assim.”

Não importa. Se alguém apontou algo em mim, devo me examinar, olhar para dentro em vez de olhar para fora. Quando uma verdade me machuca é porque ela indica um problema que deve ser tratado.

Tenha em mente que é muito difícil encontrar pessoas em nossa vida que sejam honestas e altruístas a ponto de nos falar a verdade. Será mais fácil encontrar quem elogia pela frente e critica pelas costas do que alguém que nos mostre onde estamos pisando na bola. Apenas os que verdadeiramente nos amam correm o risco de nos dizer a verdade.

Além de pessoas, podemos contar com a ajuda de problemas. “Problemas? Como problemas podem ajudar?”, você deve estar se perguntando. Sim, problemas também nos ajudam a perceber falhas e atitudes que precisamos abandonar. Eles mostram se somos ansiosas, depressivas e pessimistas ou confiantes, tranquilas e otimistas. Vamos falar sobre isso mais adiante, mas problemas são oportunidades de mudar.

Então, em vez de ficar com raiva da amiga que lhe disse umas verdades, ou do problema que exige uma mudança de atitude, veja se eles não estão apontando algo que você deve mudar, talvez um monstrinho que deve jogar fora de seu armário e substituir por uma atitude bela que vem de Deus.

Não fique esperando

Ao detectar um monstrinho, vá com tudo para acabar com ele. Não fique esperando o tempo passar, aguardando um “momento certo” para trabalhar em seu comportamento, ou na expectativa de mudar num passe de mágica. Lembre-se: é um sacrifício! Requer luta! Não vale dizer “Ah, é, preciso mudar”, e não passar disso. Você tem de agir! Trabalhe para a mudança acontecer, e faça isso assim que detectar o problema.

Você também pode pedir ajuda à sua parceira de desafio. Pergunte: “Na

sua opinião, o que posso mudar em mim?” É difícil reconhecer nossos erros, reconhecer que somos imperfeitas. Mas a partir do momento que nossos olhos são abertos para nossas falhas, temos a oportunidade de mudar e crescer.

TAREFA: Esvazie seu armário

Refleta sobre o que tem atrapalhado seu crescimento pessoal e seu convívio com outras pessoas. Não pense nas dificuldades que vê nos outros. Pense em si mesma!

Converse também com sua parceira sobre pontos em sua atitude que podem ser mudados. Depois anote em um caderno que poderá sempre usar durante esses quarenta dias.

- Que coisas meus amigos têm dito sobre mim que eu deveria mudar?
- Que tipo de sacrifício eu preciso fazer, mas que tenho evitado?
- Pergunte a Deus: Onde posso melhorar?

Invista tempo e crie estratégias para trabalhar nesses pontos. Peça para sua parceira lhe dar um toque gentil cada vez que você tropeçar em alguns dos pontos que anotou.

Você também pode contar com o auxílio de Deus. Ele pode alertá-la quando se aproximar de alguma situação perigosa que poderá levá-la a uma atitude que quer abandonar.



Revolução

Que tal aproveitar o assunto de hoje e fazer algo bem produtivo e que combina bastante com tudo o que você já vai fazer no seu interior? Faça uma geral no seu guarda-roupa. Jogue fora roupas velhas e, de um lado do armário, separe as que não usa já faz um bom tempo. Diga para elas: “Se eu não usar vocês dentro de um mês, vocês vão embelezar outra pessoa”. Se realmente você não as usar, poderá doá-las para alguém; mas, por favor, não dê coisas muito velhas, tampouco fedorentas. As peças têm de estar em bom estado e cheirosinhas, senão quem as receber vai se sentir insultada, e lá foi a beleza para o beleléu.¶

O quê? Você achou que só teríamos dicas de beleza interior? Temos de ser lindas por dentro e por fora.



dia 2

UM EXAME DETALHADO

No Dia 1, falamos sobre os monstros que se escondem em nosso armário, os quais devemos procurar e exterminar.

Muitos desses monstros nos acompanham desde a infância, outros foram aparecendo com o passar do tempo, diante de situações que nos marcaram.

Nem toda situação que nos marca precisa ser grandiosa. Pode ser um acontecimento corriqueiro, mas que nos chateia quando pensamos nele. Escondem-se dentro de nós, disfarçando-se de incidentes sem importância. São pequenas sementes de mágoa que, quando menos esperamos, tornaram-se grandes árvores de amargura sufocando o nosso coração.

SEGREDO DE HOJE: **Resolva os problemas**

Eventos que nos perturbam e tiram nossa paz não podem ser varridos para debaixo do tapete. É preciso lidar com eles e solucioná-los. “Ah, mas não foi nada; foi só uma coisinha boba.” É mais fácil tratar desses casos quando ainda são pequenos. Não despreze mal-entendidos por parecerem pequenos demais. Se causaram tristeza em você, é preciso resolver consigo

mesma aquela situação.

Conheço mulheres profundamente magoadas por algo que gente bem próxima — marido, filhos, a própria mãe — disse. Em muitos casos, são as palavras ditas por pessoas queridas que pesam mais para nós e são mais difíceis de esquecer. Há quem carregue essas palavras como verdades absolutas sobre si e acha que jamais poderá mudar, alegando coisas do tipo: “Minha mãe sempre me disse que eu era assim” ou “Meu marido acha que eu sou assado.”

Se uma situação mexeu com você — pode ser, por exemplo, alguém que lhe disse uma coisa que não caiu bem — não se entregue ao pensamento de “Tudo bem, já esqueci” se não é essa a verdade. Por mais que negue, o sentimento ruim continuará aí dentro. Logo, não vai querer mais chegar perto daquela pessoa, e depois não vai querer nem falar com ela. Em sua mente, você se justifica: “Estou dando só um tempo.” Pode ser que, com o tempo, realmente esqueça, mas se algo relacionado àquela situação acontecer, tudo vem à tona novamente.

Isso porque aquele incidente inicial não está resolvido. Ele ficou guardado dentro de uma caixinha no armário do seu coração. Se você não pegar uma lanterninha e começar a cavoucar e jogar um pouco de luz, essa caixinha vai desaparecer em meio a tantas outras. Mas quando menos esperar, ela se abrirá, entornando todo o rancor que fermentou dentro dela com o tempo.

Abrindo as caixinhas

Para sermos mais lindas, o coração deve estar limpo e em ordem. Mágoa e rancor nos sujam, endurecem o coração e pesam em nosso semblante.

Muita gente se preocupa em ser boa, praticar boas ações e ser caridosa. Mas isso de nada adianta se seu coração parece mais um laboratório de filme de terror, cheio de coisas nojentas guardadas em caixinhas e potinhos escuros, cheirando mal. É preciso abrir o armário, pegar a lanterninha e trazer à luz todas as quinquilharias acumuladas.

Essa grande faxina é apenas o começo. Devemos checar diariamente o

nosso coração em busca de novas caixinhas indesejadas. Isso se chama *vigiar*. É aquela olhada diária dentro do armário do coração, procurando por assuntos maus resolvidos.

Certa ocasião, passei por um incidente desagradável, mas que resolvi deixar de lado. Porém, apesar da minha determinação, fiquei com uma chateação lá no fundo, algo que não dava para ignorar. Então fui falar com Deus, com sinceridade: “Deus, meu coração está pesado com o que aconteceu, e não estou gostando disso. O que está havendo? Estou sendo orgulhosa, incompreensiva? Ajuda-me a enxergar.”

Refleti então no ocorrido. Imediatamente, veio à minha mente o seguinte pensamento: “Você não pode ver as coisas por esse lado. Não foi bem isso que aconteceu.” Deus foi me mostrando tudo. Depois dessa oração, aquele sentimento pesado acabou, desapareceu. Limpei meu coração antes que ficasse sujo.

Esse caso me fez pensar que, se não estamos alertas, se não vigiamos, o menor incidente pode trazer tristeza e azedar nosso coração. Se negligenciamos esse cuidado diário, damos chance de essas coisas se acumularem e acabarem com a nossa beleza.

A escolha de perdoar

Saber o que há dentro das caixinhas é importante, mas não é tudo. Estar consciente de tudo o que a magoa ou já magoou é apenas um passo. Você precisa resolver isso, que tem manchado sua beleza e sua atitude.

O melhor removedor de manchas é o perdão, que tem poder para nos purificar e embelezar nossa vida aos nossos olhos, e também para as pessoas ao nosso redor e para Deus.

Perdão não é um sentimento. Também não é esquecer. Trata-se de uma decisão de não deixar que certo acontecimento nos afete mais. Para isso, não precisa ir necessariamente até a pessoa e dizer: “Eu a perdoo pelo que me fez”, tampouco requer que a outra pessoa venha falar com você e se desculpe. Há situações em que isso nem é possível. Pode ser que tenha de perdoar alguém que já morreu, ou alguém que nem se arrepende do que

lhe fez. Isso não importa, porque o perdão diz respeito a atitude que você vai tomar em relação a si mesma, e não em relação à outra pessoa. Você resolve, em sua mente, que aquele assunto está encerrado. “Eu errei, o fulano errou, e não preciso mais reviver isso dentro de mim.” Uma vez que decidir isso, mantenha-se firme nessa escolha e não se permita pensar nem divagar sobre aquele acontecido.

É claro que será sempre melhor se os laços puderem ser restaurados. Se puder fazer algo em relação a isso, então faça: vá até a pessoa e converse, com humildade.

Entretanto, qualquer atitude que escolher será fruto de uma decisão sua. Tanto o perdão como o rancor são escolhas que você faz diariamente. Você pode optar por guardar mágoas, ser uma pessoa difícil e rancorosa, ou lidar com aquilo.

O perdão e a reflexão sobre fatos que nos magoam devem ser uma prática constante na vida de todas nós, para o nosso próprio bem. Não vale a pena nutrir a mágoa e o rancor em nosso íntimo. Eles não podem atingir a outra pessoa que nos chateou; só causam mal a nós mesmas.

Podemos até achar que a outra pessoa não merece o nosso perdão. Pois bem, nem você e nem eu merecíamos o perdão de Deus pelas coisas que fizemos contra Ele: nosso orgulho, egoísmo, preguiça e tantos outros comportamentos reprováveis. No entanto, Ele nos perdoou, e isso não lhe custou apenas dizer “Eu a perdoo”, mas exigiu o sacrifício da vida de Jesus. Se alguém não tinha motivo algum para perdoar era Jesus. Mas Ele *escolheu* fazer isso.

Quanto nos custará perdoar alguém, dar o braço a torcer e engolir o orgulho? Por mais difícil que seja, jamais poderá se comparar ao que Deus fez por nós. Assim, se não queremos que nada atrapalhe nosso crescimento e nossa beleza, a prática do perdão deve ocupar o topo de nossa lista de prioridades.

Lembre-se: situações não tratadas são um prato cheio para o rancor, a mágoa e a amargura. Esses são sentimentos que roubam nosso brilho, nossa alegria e nossa beleza. Por isso, visite seu armário periodicamente e vigie!

TAREFA: Vasculhe seu passado

A tarefa de hoje é pegar a lanterninha e ver o que está guardado em seu coração. Vasculhe o passado, as memórias que ainda causam dor e procure por pessoas e assuntos que você tem evitado. Reflita:

- O que tem me levado a agir assim? Ore sobre esse assunto e busque maneiras de mudar suas atitudes, de negativas em positivas.
- Existe alguém a quem preciso perdoar para levar minha vida adiante? Se houver, tome a atitude de perdoar; não espere sentir vontade de fazer isso, pois não irá acontecer. Decida perdoar e orar por quem você perdoou. Peça sempre o seu bem. Isso libertará você.
- Há alguma situação mal resolvida que preciso tratar?

Não deixe isso para depois. Pode ser muito doloroso e desagradável remover todas essas coisas do seu íntimo, mas a faxina é necessária. Se quiser, pode contar com sua parceira para ajudá-la a ver, por outro ângulo, situações que a machucam. Mas não se permita ficar criticando pessoas ou situações — o objetivo não é esse. Empenhe-se em tratar esses assuntos consigo mesma.



Conheça-se

Já vasculhamos dentro de nós para encontrar coisas que desconhecíamos. Agora, vamos nos voltar para o exterior. É muito importante que conheçamos o nosso corpo. Descubra o seu tipo de

corpo e as peças que valorizam sua silhueta. Assim você poderá também aprender o tipo de roupa que não lhe favorece. Eis tipos mais comuns: ampulheta, pera, retângulo, triângulo invertido e oval.

Faça uma pesquisa na internet e descubra qual o seu tipo de corpo e como usar as peças que já possui de forma correta. Em seguida, corra para o armário. Provavelmente você encontrará algumas coisinhas que não lhe favorecem. Se esse for o caso, acrescente-as na sacolinha de roupas que serão doadas. Se notar que falta algo que lhe favorece, já faça uma listinha de compras; assim, da próxima vez que for ao shopping, você comprará exatamente o que precisa e não mais uma peça para ficar guardada sem que você nem mesmo saiba como usar.



dia 3

CONHEÇA O LADRÃO DA BELEZA

Para o segredinho de hoje, gostaria de compartilhar a mensagem que recebi de uma moça, uns anos atrás. Eu gosto muito de conversar com jovens e adolescentes sobre questões relacionadas a namoro, e essa moça me escreveu para pedir conselhos sobre um rapaz. Removi questões pessoais do texto, porque quero usá-lo como exemplo para nossa conversa de hoje.

Nanda,

Tenho 23 anos e conheço um rapaz desde os 12. Quando eu fiz 16 anos, ele se tornou obreiro de sua igreja. Namorou uma obreira e em pouco tempo ele se casou. Continuamos a manter contato somente pela internet.

Quatro anos depois, o casamento dele fracassou. Ele deixou a igreja, começou a sair com um monte de mulheres e a fazer coisas que, outrora, julgava ser pecado. Ele até chegou a me pedir em

namoro, mas eu recusei. Por exemplos familiares, penso que se um homem fracassa no primeiro casamento, fracassará no segundo e irá atrás de um terceiro.

Este ano, três anos depois do divórcio, esse rapaz começou a me procurar, dizendo que precisa de uma amiga, e que não tinha intenções de namorar. Ele sempre me respeitou e me trata muito bem. Nessa nova aproximação, eu comecei a gostar dele, mas continuo a ter dúvidas.

Minha família acha que o fato de ele ter sido casado não é impedimento algum, e que o estilo de vida que ele leva é normal, “coisa de homem.” Eu não acho isso, e quero saber a sua opinião. Gosto dele, mas não vou sofrer por ninguém.

É raro alguém dessa idade pedir conselho. Por isso, fiquei muito feliz em poder ajudar essa jovem.

De maneira geral, a situação dela é bastante comum entre as moças, com alguns detalhes diferentes. Muitas querem saber se namorar um mulherengo vai dar certo ou não; se o relacionamento com um homem agressivo pode durar e coisas do tipo. Todos esses casos estão relacionados a um inimigo mortal da beleza de qualquer mulher: as ciladas.

SEGREDO DE HOJE: **Proteja-se das ciladas**

O que são ciladas? Aqui vai outra história para ilustrar.

Quando eu era bem novinha, minha tia morava numa casa na cidade do Rio de Janeiro, e atrás da casa havia uma pequena floresta. Um dos passatempos favoritos dos meus primos, e meu também, era tentar pegar passarinhos. Não lembro se conseguimos pegar algum, mas me lembro da armadilha que montávamos: era uma caixinha toda disfarçada, com folhas em volta e com um monte de comidinha lá dentro. Quando o passarinho parasse para comer, puxaríamos a caixinha e pronto: ele estava preso lá dentro. Isso é uma cilada.

Existem situações em nossa vida que são exatamente assim: atrativas,

aparentemente inofensivas, uma oportunidade única! Mas logo que se ajeita nela e começa a saborear aquela comidinha estrategicamente colocada — pumba! —, a tampa da caixa se fecha e você está presa. O maior problema da cilada é que é muito difícil sair dela sozinha. Você não sabe quanto tempo vai se passar até que consiga se libertar.

A história que aquela moça me contou foi, aos meus olhos, um caso claro de cilada. O ponto que mais me alertou foi quando ela disse que ele havia sido obreiro na igreja. Isso significa que ele colocava a mão sobre as pessoas que precisavam ser libertas de problemas, de demônios, do mal, e orava por elas. E agora, havia se entregado justamente a esse mundo do mal contra o qual ele havia lutado. A única coisa que eu pude pensar foi que, em pouco tempo, a vida dele seria um verdadeiro inferno.

Diariamente, diversas ciladas aparecem em nosso caminho com a tentativa de nos capturar: a atenção de um colega de trabalho justo no dia em que você brigou com seu marido; ou uma oportunidade única de ganhar dinheiro fácil, bem quando a fatura do cartão de crédito foi para as alturas.

Não acredite em coincidências. Existe sim um poder maligno que deseja prender as pessoas e fazer da vida delas uma miséria. A mente maligna que está por trás de todas essas ofertas é a do próprio Diabo — Satanás, Lúcifer, demônio, não importa o nome que lhe dão. Ele é real e trabalha incansavelmente para destruir o maior número possível de seres humanos.

O mal por trás das situações

Existe um texto na Bíblia que explica melhor essa forma de atuação do Diabo e das forças do mal:

Não é contra pessoas de carne e sangue que temos de lutar, mas sim contra principados e poderios, contra os príncipes deste mundo de trevas, contra os exércitos espirituais da maldade nas regiões celestiais.

(Efésios 6:12)

As ciladas são armadilhas desses “exércitos espirituais da maldade” para capturar o nosso coração e nos tornar prisioneiras deles.

O grande problema é que, muitas vezes, não percebemos o perigo nas situações e caímos de cara. Ficamos distraídas com as pessoas, com as oportunidades, com os sentimentos, e não percebemos o que está por trás de tudo isso: um grande plano do mal para nos prender. Ele influencia situações, pensamentos e palavras para conseguir seu objetivo.

No caso da moça que me escreveu, aquele rapaz era, sem dúvida, um problema, mas ele não era um problema sozinho. Ele era a “isca” que o mal oferecia àquela garota na tentativa de atraí-la também para a armadilha e se apoderar dela.

Quem cai numa armadilha dessas vai como um caminhão sem freio ladeira abaixo. São anos de tristeza, de opressão, de choro e amargura. A beleza vai se esfarelando dia a dia, com as decepções, as notícias ruins. No final, sobra apenas um trapo de pessoa.

Mas não se desespere. Existe um jeito de proteger sua beleza e seu coração.

A armadura

Efésios 6 não apresenta apenas o conceito das ciladas, mas também a forma de se proteger delas. O apóstolo Paulo, o autor desse texto, chama essa proteção de “armadura de Deus”. Veja:

Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para que possais permanecer firmes contra as ciladas do Diabo; pois não é contra pessoas de carne e sangue que temos de lutar, mas sim contra principados e poderios, contra os príncipes deste mundo de trevas, contra os exércitos espirituais da maldade nas regiões celestiais. Por isso, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, havendo feito tudo, permanecer firmes.

(Efésios 6:11-13)

Não vemos armaduras todos os dias, mas pelos filmes você deve se lembrar do que é: aquela roupa de ferro que protegia os soldados nas batalhas de antigamente. Tinha um capacete para proteger a cabeça, uma couraça para cobrir o peito e os órgãos vitais, placas para guardar as mãos e as pernas. Apenas as articulações ficavam de fora, para que o soldado pudesse atacar, usando a espada, e se proteger, usando o escudo.

Deus criou uma armadura dessas para que pudéssemos nos proteger nessa luta diária contra o mal. Ela guarda estrategicamente nossa mente, nosso coração, nossas mãos e pés; nos dá um escudo para aplacar as flechas que o mal lança contra nós, e uma espada para enfrentá-lo.

Essa armadura não está à venda em lugar nenhum, porque apenas Deus pode dá-la. Se quiser, você pode recebê-la por meio da fé em Jesus. A única chance que temos contra o mal é ter dentro de nós o maior bem: Jesus Cristo. Quando reconhecemos que somos fracas demais para vencer o mal sozinhas, e pedimos sua ajuda, ele se coloca ao nosso lado, nos dirige e protege de qualquer cilada.

Se você já crê, então verifique no seu armário: a armadura está lá! É só vesti-la diariamente, para não cair em nenhuma cilada! Se estivermos revestidas dessa armadura, pode ter certeza, vai ser beleza pura!

TAREFA: Revista-se da armadura

Reflita sobre situações que já viveu, ou que pessoas próximas viveram, ou ainda vivem, e que são verdadeiras ciladas para a vida delas. Depois reflita:

1. Eu já tenho a armadura de Deus sobre mim?
2. Como a armadura de Deus pode ser útil para me guardar dessas situações? (Você pode encontrar uma descrição completa da armadura de Deus na Bíblia, em Efésios 6:14-17.)

Se você concluir que não tem a armadura, e entender que é impossível ganhar essa luta contra o mal, fale com Deus. Não requer um lugar especial,

um horário especial nem palavras especiais. Diga o que quiser, do seu jeito, como se estivesse conversando com alguém a quem respeita. Ele certamente vai ouvir suas palavras e lhe mostrará o que fazer.



De dentro para fora

Sei que essa tarefa não é algo que muitas de nós gostaremos muito, mas percebo a necessidade e seus benefícios em mim mesma; então posso comprovar que funciona. Muitas vezes temos o esmero de cuidar do nosso corpo, mas também não podemos esquecer que esse cuidado deve iniciar por dentro. Ao beber água diariamente, estamos fazendo isso. A primeira coisa que notamos é como nossa pele fica mais bonita. Tenho pele oleosa e quando bebo bastante água percebo a melhora.



dia 4

A BELEZA COMEÇA NOS OLHOS

O nosso olhar fala muita coisa de nós, às vezes até sem querermos nem percebermos. Quando alguém lhe diz uma coisa que a chateia, seus olhos reagem e revelam aquilo que você, talvez, não queria dizer. Você pode até sorrir, sem graça, e falar: “Não foi nada; tá tudo bem”, mas seus olhos revelam seu verdadeiro sentimento.

Até mesmo uma mentira pode ser desfeita pelo olhar. Quando uma pessoa mente, ela geralmente olha para baixo. Tem de ser um mentiroso muito profissional para conseguir mentir para alguém olho no olho (acredito que esse não é o seu caso, senão você não teria nem pegado este livro para ler!).

Por isso, se queremos ser mais lindas, devemos cuidar dos nossos olhos. Não apenas esteticamente falando, mas em especial da forma que os usamos para ver o mundo.

SEGREDO DE HOJE: Tenha bons olhos

Os olhos mostram o que está dentro de você. A Bíblia os chama de candeias, lâmpadas do corpo:

A candeia do corpo são os olhos. Quando os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso; mas, quando forem maus, o teu corpo será repleto de trevas. Cuida, então, para que a luz que há em ti não sejam trevas. Se, pois, o teu corpo todo estiver iluminado, sem parte alguma em trevas, ele será todo luminoso, à semelhança da candeia que te ilumina com o seu esplendor.

(Lucas 11:34-36)

Se você tem olhos bons, você é luz, e é linda assim. A luz atrai as pessoas, ninguém gosta de ficar no escuro, tropeçando nas coisas.

Agora, se seus olhos são ruins, você é sombra. Não tem rosto; é só escuridão. Sabe aquelas fotos que, às vezes, tiramos contra o sol, e tudo o que aparece é o nosso contorno, tão escuro que nem dá para ver nossos traços e nos reconhecer? É assim que você fica quando seus olhos são maus. Você perde toda a sua beleza, porque a beleza só pode ser contemplada na luz, quando todos os traços estão visíveis e podem ser apreciados. Sombra não tem beleza nenhuma, não passa de uma silhueta.

Por isso, se em algum momento eu achar que estou sendo sombra, vou mudar imediatamente. Não quero ser um monstro sem forma nem beleza!

Olhos bons num mundo mal

Ter bons olhos significa olhar as coisas de maneira boa, pura, positiva.

Mas não é fácil. Olhar as coisas de uma maneira boa é, praticamente, ir pela contramão do que quase todo mundo faz.

O mundo está acostumado a ver malícia em tudo. Parece que sempre existe uma segunda intenção e que não há nada em querer — tudo é de propósito. Para piorar, quem vê as coisas por uma ótica diferente é considerado tolo, fraco, bobinho.

Além do mundo, que grita contra isso, há também a nossa própria

natureza. Há momentos em que ela também quer ver as coisas com maus olhos porque se recusa a fazer o papel de boba! Por que ficar pensando coisas boas de alguém que me fez mal? Ele não merece isso!

Sim, é bem difícil. Mas se ser linda fosse fácil, todo mundo seria, e não seria necessário falar nem escrever sobre isso.

Ter bons olhos, na verdade, não é ser bobo nem fraco. Requer muita força! É como quando você acorda bem cedo e logo acende a luz do quarto. Parece que aquela luz toda vai lhe cegar. Mas você precisa acendê-la para encontrar as coisas, se arrumar e começar o dia.

Só porque existem pessoas más e que querem viver nas trevas, isso não significa que você também deva agir igual. O que outros pensam sobre você e sua atitude revelará se *eles* são trevas ou luz, e não você. Eu quero ser um corpo luminoso, quero que pelos meus olhos entre e saia luz. E você?

A decisão de ver diferente

Ter bons olhos é uma luta e uma decisão diária. Vamos ser confrontadas com inúmeras situações, grandes e pequenas, e temos de decidir em cada uma delas o que os nossos olhos verão.

Se você ouvir uma fofoca mentirosa envolvendo seu nome, pode optar por esganar o mentiroso ou orar por ele. São os bons olhos que decidem isso. Não significa que você vai continuar de amizade com o fofoqueiro — isso sim é demonstrar tolice —, mas que não vai deixar que essa situação contamine seus olhos e seu corpo, levando você a buscar vingança.

Pode acontecer também de você estar fazendo uma coisa boa, ajudando as pessoas, e aí vem alguém cheio de trevas nos olhos e faz comentários maliciosos sobre sua atitude e suas motivações. Ter bons olhos é ignorar esse elemento sombrio e manter-se firme em seu propósito.

Também é um exemplo de bons olhos a capacidade de encarar um problema e ver ali uma oportunidade. Ou, mais difícil ainda, olhar para uma pessoa-problema e enxergar diferente, sem julgamentos, procurando entender que ela é assim por algum motivo.

Não é nada fácil. Mas quando assumimos esse desafio, olhamos para as

coisas da forma que Deus olha, porque Ele é luz. Os bons olhos veem as coisas de uma maneira que ninguém mais vê e conseguem trazer luz para o corpo todo neste mundo sombrio. Eles conseguem, inclusive, evitar o surgimento de uma mágoa ou de uma decepção.

Para que isso aconteça, é preciso estar atenta e vigilante. Lembra-se do que falamos sobre vigiar? Isso vale aqui também. Não há como virar uma chavinha e passar do “modo trevas” para o “modo luz”. Manter os bons olhos requer esforço e consciência. E isso, minha querida, é apenas para os fortes.

Ter bons olhos também nos ajudam a evitar injustiças em certos julgamentos. Julgar de modo injusto faz de nós mulheres horrorosas.

Isso me faz lembrar de uma situação que aconteceu comigo na Namíbia, um país africano. Era uma terça-feira, dia que eu e outras amigas tirávamos para fazer visitas em um hospital. Apesar do ambiente de muita miséria e muito sofrimento em um só lugar, gostávamos de ir lá, pois as pessoas nos recebiam de coração tão aberto que nos dava muita alegria. Orávamos pelos doentes e conversávamos um pouquinho com eles. Alguns não tinham ninguém que os visitasse.

Nesse dia, em especial, conhecemos uma senhorinha que gostava muito de conversar e que nos contou toda sua vida. Estava muito debilitada, era de uma cidade bem distante e tinha sido transferida para a capital, pois havia quebrado a bacia e precisaria de cirurgia. Ela caminhava com muito esforço e nos contou que a levaram, sem avisar, pegando-a desprevenida. Ela não tinha nada, nem uma peça de roupa sequer. O hospital também não tinha condições de oferecer nem sabonete para que tomasse um banho.

Ao sairmos do hospital, combinamos passar em uma loja mais próxima a fim de comprar algumas coisinhas para ela e levarmos de volta ao hospital. Como o horário de visitas já iria terminar, acertamos que cada uma iria correndo para um lado e comprar tudo que fosse necessário: artigos de higiene, roupinha interior etc. Nos dividimos e pegamos tudo na correria. Enquanto estava escolhendo algumas coisas, lembrei-me das outras senhorinhas que estavam na mesma ala que ela e resolvi, de última hora, levar um agrado também. Como eram muitas, fui enchendo meu cesto com

saquinhos de balinhas e chocolates, e fui direto para a fila pagar. Foi aí que algo muito interessante aconteceu.

Uma mulher que estava na minha frente com uma amiga me olhou, deu um lindo e simpático sorriso, olhou para a amiga e disse: “Olha essa mulher... que ridícula! Como os braços cheios de balas e doces para dar aos filhos; depois eles ficam com os dentes podres e ela não sabe a razão. Que nojenta”. Olhou de novo para mim e sorriu. Ela falou isso em português, e na Namíbia, além de se falar inglês, também se existem muitos outros dialetos. Tenho certeza de que ela não me reconheceu como uma falante de português.

Creio que não preciso nem dizer que fiquei chocada com aquela atitude tão feia, além dos maus olhos e da falsidade. Não resisti e disse com sinceridade: “Olhe, tome muito cuidado, pois nunca se sabe quem poderá entender o que você fala. Na verdade, não tenho filhos; todas essas balas e esses chocolates que você vê aqui são para umas senhorinhas de uma ala do hospital que acabei de visitar.” Ela colocou a mão no rosto de tanta vergonha, me pediu desculpas, deixou o que ia comprar e foi embora da fila e do mercado.

Nunca mais esqueci daquela mulher. Aquilo me serviu de lição. Quantas vezes pensamos coisas horrorosas das pessoas, embora não expressemos isso em voz alta; mas, ainda que ninguém nos ouça, mesmo que seja uma voz interna, isso nos traz feiura e remove de nós o brilho da beleza.

TAREFA: Seja luz

Essa precisa ser uma prática diária. Não é apenas em um dia que você vai conseguir fazer com que seus olhos sejam bons, e seu corpo, luz. Então pense nestas questões diariamente:

1. Neste exato momento: Quem sou eu? Luz ou trevas?
2. O que devo fazer diariamente para mudar essa minha tendência de ver as coisas com olhos maus e maliciosos em uma prática de olhar as pessoas e as situações com bons olhos?

Esteja sempre vigiando seus pensamentos e suas palavras, através dos quais você poderá perceber e agir imediatamente. Busque sempre o lado bom de toda situação; assim você protege seu coração e também o daqueles ao seu redor.



Claro x Escuro

Embora nosso objetivo seja o de ser luz o tempo todo, nosso look pode se beneficiar com o jogo de luz e sombras. Na presença de uma roupa de cor vibrante, a peça escura tende a desaparecer. Então, caso tenha quadril largo, você pode disfarçá-lo com cores escuras na parte de baixo. Em compensação, valorize a parte de cima com uma blusa em cor ou estampa vibrante. Não se esqueça das bijus. Por isso, nunca esqueça que a parte do corpo que você não quer destacar, ou que deseja diminuir, deve usar o tom escuro, e a parte que que deseja destacar, ou aumentar, deve usar tons claros ou estampas. Procure pensar nisso na hora de montar o *look*.**Q**



dia 5

CABEÇA OU CORAÇÃO?

Antes de tratar do segredo de hoje, quero meditar com você em um texto da Bíblia que causou um impacto enorme na minha vida há uns anos. Desejo que ele mexa com sua vida também. Preciso que agora ponha toda sua atenção nesse texto, pois, para que entenda onde quero chegar, você precisará estar bem concentrada. É um texto escrito pelo profeta Isaías, e diz o seguinte:

O Espírito do SENHOR repousará sobre ele, o espírito de sabedoria e de entendimento, o espírito de conselho e de fortaleza, o espírito de conhecimento e de temor do SENHOR.

(Isaías 11:2)

Observe como Isaías descreve o Espírito do Senhor:

- Espírito de sabedoria.
- Espírito de entendimento.
- Espírito de conselho.

- Espírito de fortaleza.
- Espírito de conhecimento.
- Espírito de temor do Senhor.

Vamos refletir sobre cada uma dessas expressões.

- *Espírito de sabedoria.* O que é sabedoria? Você pode pensar que sabedoria tem a ver com idade — quanto mais idoso, mais sábio. A sabedoria, porém, não vem do que vivemos, mas do que aprendemos com nossas experiências (e até com as experiências de outras pessoas). O dicionário também define sabedoria como “razão”. E o que é razão? É usar a cabeça: raciocinar, avaliar, julgar, ponderar. Logo, podemos concluir que “o Espírito do Senhor”, que é “espírito de sabedoria”, está diretamente associado ao uso prático da razão. Em última análise, a verdadeira sabedoria vem de Deus.
- *Espírito de entendimento.* Procure também essa palavra no dicionário e veja como ele a define: “inteligência, juízo, razão.” Está bem interligado com a sabedoria e exige, igualmente, o uso adequado da atividade racional.
- *Espírito de conselho.* Quando vamos aconselhar alguém — se temos a preocupação de dar o conselho correto, sabendo que o que dissermos pode causar um grande impacto na vida da pessoa — não saímos falando qualquer bobagem. Refletimos antes de falar, usamos a razão mais uma vez. Isso acontece até se vamos aconselhar a nós mesmas. Precisamos de juízo. Essa é uma das características do conselho: a capacidade de julgar o que é certo e o que é errado. E como se faz isso? Você já deve saber a resposta: usando a cabeça!
- *Espírito de fortaleza.* Vou recorrer ao dicionário mais uma vez para definir “fortaleza”: “solidez; virtude que consiste em não fraquejar.” Como podemos ser sólidas, consistentes e não fraquejar? Tomando decisões racionais, sem permitir que os sentimentos nos deixem vulneráveis. Se vivemos baseadas nas emoções, não podemos ser fortes; logo, não temos a virtude de não fraquejar. Olha a cabeça envolvida aí de novo.
- *Espírito de conhecimento.* A que conhecimento Isaías se refere? Se ele está

escrevendo sobre o Espírito do Senhor, concluímos que se trata do conhecimento de Deus. Trata-se de conhecer a vontade dEle e de discerni-la. O discernimento também envolve a capacidade de diferenciar o certo do errado. O que usamos para discernir: o sentimento ou a razão? Pergunta está muito fácil, não é? É claro que é a razão!

- *Espírito de temor do Senhor.* Temor a Deus não significa ter medo dele. É, em vez disso, ter zelo, respeito, reverência. O espírito de temor está ligado ao espírito de conhecimento porque, para respeitar o desejo de alguém, primeiro precisamos conhecer essa pessoa e sua vontade.

Todas essas características do Espírito de Deus estão interligadas. Ele é sabedoria, entendimento, conselho, fortaleza, conhecimento, temor. Em nenhuma dessas coisas vemos a presença dos sentimentos. Podemos já aqui chegar a uma conclusão: essa conversa de que devemos seguir o coração não passa de um engano para levar o máximo de pessoas para a dor e ao sofrimento. É conversa fiada.

SEGREDO DE HOJE: **Proteja-se dos sentimentos**

Deus não fala conosco por meio das emoções. Ele fala conosco em nossa mente, em nossa razão.

Muitas vezes, porém, preferimos escutar nosso coração e nossos sentimentos. Eles quase sempre falam mais alto. Bem mais alto. É o que acontece quando você, por exemplo, *sabe* que não pode comer mais um pedaço de bolo, mas *quer* comer mesmo assim. Nem me fale!

Em termos espirituais, nosso coração também quer o contrário do que Deus quer de nós. O coração quer fazer o que der na telha, mas Deus deseja produzir em nós o autocontrole. O coração deseja ter o direito de gritar, xingar, espremer quando uma coisa não sai como ele quer, mas Deus quer ver em nós a calma. O coração não sabe esperar — quer tudo para hoje, para agora, para ontem —, mas Deus nos exorta a sermos pacientes. (Você encontra essa comparação entre o desejo do coração e o fruto do Espírito no texto bíblico de Gálatas 5:16-23.)

Há um versículo nesse trecho de Gálatas para o qual quero chamar a sua atenção:

Porque a carne luta contra o Espírito, e o Espírito, contra a carne. Eles se opõem um ao outro, de modo que não conseguis fazer o que quereis.

Gálatas 5:17

Esse texto afirma que a carne (ou seja, vontade pecaminosa) “luta contra o Espírito”. A palavra “luta” é muito forte. Pois é, além de enfrentar as forças do mal, muitas vezes temos de lutar contra a nossa própria vontade, porque ela se rebela contra o que é melhor para nós e contra a boa vontade de Deus!

Esse texto não para por aí. Ele diz que o Espírito também luta contra a carne. Por quê? A resposta vem a seguir: porque “eles se opõem um ao outro.”

Sua carne está ligada ao coração, aos sentimentos. Por outro lado, Deus e Sua vontade estão ligados à mente, à razão. São duas coisas opostas. Não pode haver unidade entre a carne e Deus, pois não se combinam. Por isso, você tem de se preparar para uma luta constante entre o que quer e o que sabe ser o certo.

Você quer uma vida de montanha-russa?

Gálatas 5:17 termina assim: “de modo que não conseguis fazer o que quereis”.

Sua carne está sempre contra Deus porque Ele opera em sua mente, com Sua inteligência. É importante entender isso. Quando vivemos segundo as emoções, somos guiadas pela carne. E nossa carne quer ser atendida, quer ter experiências — ainda que seja uma experiência de dor! Ela quer viver emoções. Porém, ela nunca se satisfaz. Quer sempre mais, mais, mais!

Deus, por outro lado, não quer ver você vivendo na dor, nem deseja que tenha experiências das quais, mais tarde, vai se arrepender. Ele é racional!

Quer que vivamos de maneira consciente e autocontrolada, e não por um instinto que em um momento quer uma coisa e logo depois quer outra.

Às vezes, nos deixamos envolver pelos sentimentos e até nos perdemos dentro deles. Quantas vezes você já ouviu alguém dizer (pode ter sido até você mesma!): “Nem sei mais o que quero”? A vida de alguém guiado por sentimentos é uma verdadeira montanha-russa: cheia de altos e baixos. Os sentimentos vêm e vão. Numa hora a pessoa está totalmente feliz; minutos depois, totalmente deprimida.

Numa situação assim, como Deus pode atuar? A sua parte no relacionamento com Deus é escutá-Lo e dar espaço para Ele agir! Mas se os seus sentimentos a deixaram cega e surda, como você vai ouvir a voz dEle?

A batalha de cada dia

Não é só de vez em quando que temos de lutar contra os sentimentos. É uma luta diária! Os sentimentos vêm porque fazem parte de nós, do nosso coração, da nossa carne. Batalhamos contra eles pelo controle de nossa vida.

Quando vencemos a luta e nos deixamos dirigir por Deus, vivemos de maneira serena. Sabemos para onde nossa vida caminha. E isso mantém nossa beleza, porque não precisamos mais nos descabelar com decepções ou tristezas. Podemos nos erguer acima disso e viver em paz. Quando isso acontece, temos todas as qualidades que vimos no texto de Isaías. Esse tipo de vida nos faz bem, nos poupa de muitos sofrimentos e ainda agrada a Deus, porque estamos fazendo a vontade dEle.

TAREFA: Avalie quem dirige a sua vida

Hoje você vai refletir em duas perguntas: Como tem andado minha vida? Sou guiada pelos meus sentimentos ou pela minha razão?

Se reparar que os sentimentos falam mais alto que a razão, prepare--se para mudar. Em primeiro lugar, determine a si mesma que é possível mudar, não importa quem você seja.

Em segundo lugar, reconheça que está perdendo a batalha contra suas

emoções e convide Deus para ajudá-la a retomar o controle de sua vida. Aliás, não O convide apenas para ajudá-la hoje: convide-O para ficar para sempre ao seu lado, ensinando-a a viver com fé e independente das emoções.

Prepare seu plano de batalha. Pegue um lenço, assoe o nariz e enxugue as lágrimas: é hora de agir! Verifique em quais situações os sentimentos se agitam e fazem seu estômago doer. Veja como pode encarar essas situações de maneira racional. Tome decisões baseadas na sua razão e na sua inteligência, e agarre-se a elas.



Um novo *look*

Em matéria de cabelos, mudanças favorecem tanto as mulheres mais maduras como as mais jovens, que ainda não têm um estilo e autoimagem muito definidos. Convido você a fazer hoje mesmo algo diferente com seu cabelo — um penteado, um corte ou até mesmo um tom de cor que realce sua pele. Você pode estar bem arrumada e elegante, mas, se o seu cabelo estiver bagunçado, então o *look* ficará totalmente apagado.¶



dia 6

ENFRENTANDO O ESPELHO

As mulheres, na esmagadora maioria, amam um espelho, não é verdade? Estão sempre ajeitando o cabelo, examinando o melhor ângulo, retocando a maquiagem etc.

Mas também existem muitas outras que evitam o espelho o máximo que podem. O que veem ali não as agrada, e pode até deixá-las deprimidas. Nem sempre o que observam é um problema, mas o que pensam a respeito daquela pessoa refletida.

Quando comecei a entender quem Deus era e a ver a mim mesma à luz da natureza e do caráter dEle, percebi quem eu realmente era. Não me achava digna de receber o perdão dEle em função das coisas erradas que havia feito. Dessa consciência nasceu outra dificuldade: não conseguia perdoar a mim mesma. Foi muito difícil entender que eu não merecia mesmo o Seu perdão, mas poderia recebê-lo mesmo assim, por causa de Seu amor, de Sua graça e de Sua misericórdia.

Sei que essa dificuldade ainda aflige muitas mulheres. Ainda recebo muitos comentários falando sobre esse assunto. Elas até perdoam quem as

ofenderam, mas não conseguem perdoar a si mesmas. Muitas nem percebem que estão agindo dessa maneira. Culpam-se tanto e nunca alcançam sua própria benevolência.

SEGREDO DE HOJE: **Perdoe-se**

Quando não conseguimos nos perdoar, ficamos estacionadas no tempo. Viramos estátuas com o rosto sempre virado para trás. Não temos condições de voltar no tempo e refazer nossas escolhas, mas também não temos ânimo para viver o presente e sonhar com o futuro. Não nos consideramos dignas disso.

Mas essa tortura a que nos submetemos adianta de alguma coisa? Percebe como é destrutiva? Não perdoar é um problema não apenas em relação às outras pessoas, mas também para consigo mesma. Ainda que você diga: “Eu não tenho mágoa de ninguém, não faço mal a ninguém e não estou fazendo nada de errado”, mas não se perdoa de certas coisas, isso indica que ainda há mágoas para consertar.

Isso pode ser o obstáculo que tem impedido muitas mulheres de serem mais lindas. Mais que isso: de apreciar a própria beleza e desfrutar dela. Não se julgam valiosas e nem dignas de atenção.

Já presenciei situações em que uma pessoa, depois de um erro, em vez de ter aprendido com ele, olhar para frente e seguir adiante para não errar mais, fez o que mais poderia prejudicá-la: colocou-se para baixo. E dizia coisas do tipo: “Eu sou burra mesmo; sou uma inútil que não serve para nada”. Ela se colocou como um lixo e não conseguia mudar; sempre errava nas mesmas coisas.

Muitas vezes a pessoa até quer recomeçar, mas, com esse tipo de atitude, não tem forças para isso. Ela procura pagar pelo erro que cometeu, entregando-se a sentimentos destrutivos. Resultado: a vida não anda. O que é pior: desanda.

O que está faltando? Perdoar a si mesma.

Identifique o acusador

Desde o dia em que Eva deu ouvidos à serpente, o Diabo não parou mais de assediar as mulheres com ideias e pensamentos errados. Desde então, não faltam mulheres que dão ouvidos às mentiras que ele tem contado.

A serpente é sutil. Ela chega de mansinho, com a voz suave para que ninguém perceba o monstro que ela realmente é. Quando menos se espera, o fruto proibido foi mordido, o erro foi cometido, e a serpente está se enrolando em torno de nós, tentando nos sufocar.

É assim que o Diabo trabalha como acusador. Ele maximiza o sentimento de culpa após o erro cometido, dizendo coisas como: “Já era! Você já se contaminou. Não há volta. Você não merece esse perdão. E ainda que se perdoe, você nunca mais será a mesma. Você sempre vai ser assim, nunca vai mudar.” Ai, que raiva, genteeee! Não dá vontade de pegar essa voz maldita pelo pescoço e dar uma boa lição inesquecível nela? Eu mesma já dei ouvidos a essa voz. E é preciso vigiar sempre. Se não estivermos vigiando o tempo todo, podemos cair na arapuca do Diabo. Não podemos ser como Eva, dando trela à conversa do maligno, deixando a serpente se enrolar em nós e nos sufocar sem percebermos.

Não demore a perceber que o perdão de Deus é genuíno e está ao nosso alcance. Não queira ser mais justa que o próprio Deus, achando que o erro que você cometeu não tem perdão.

Se você se encontra nessa situação, o primeiro passo é tapar os ouvidos para essas vozes na sua cabeça. Não converse com elas. Essa voz é do Diabo, a serpente original. O problema é que muitas vezes as pessoas batem o maior papo com ele; se bobear, vai rolar um cafezinho também. **Q**

Amiga, não dê ouvidos à voz do Diabo. Não se deixe envolver pelos pensamentos negativos que ele lhe sopra. Creia no que a Bíblia diz ser verdade a seu respeito: que Deus a ama, a perdoa e lhe dá a chance de recomeçar. Sempre. A cada momento. A todo instante. Sem parar. Uhuuuu!

O bê-á-bá do perdão

Sempre há solução enquanto você estiver viva. Só não há mais jeito depois da morte. Mas se ainda estiver respirando (acredito que é o seu caso,

obviamente), você possui condições de receber a misericórdia que Deus lhe estende. Embora não sejamos merecedoras de Seu perdão, o Senhor Jesus, por Sua graça, nos dá o direito de sermos perdoadas por Ele e por nós mesmas.

O primeiro passo é se arrepender dos pecados. Isso é diferente de sentir remorso. A pessoa que tem remorso fica remoendo o acontecido e se torna refém do erro. Foi o sentimento que Judas teve após trair Jesus:

Então Judas, aquele que o traíra, vendo que Jesus fora condenado, sentiu remorso e devolveu as trinta moedas de prata aos líderes religiosos, dizendo: “Pequei, traindo sangue inocente”. Eles responderam: “Que nos importa? Isso é problema teu.” E depois de atirar as moedas de prata para dentro do santuário, retirou-se e foi enforcar-se.

(Mateus 27:3-5)

O remorso sempre traz morte e destruição. O arrependimento, por outro lado, traz vida. Arrepender-se é ter nojo do erro cometido, mas envolve também olhar para o futuro e decidir seguir a vida sem cometer mais aquela falha. Essa foi a atitude de Paulo. Ele perseguiu duramente os primeiros cristãos, mas quando foi alcançado por Deus não se deixou consumir pelo terrível passado. Em vez disso, agarrou o perdão e a nova oportunidade de vida que Deus lhe estendia:

Pois sou o menor dos apóstolos, indigno de ser chamado apóstolo, porque persegui a igreja de Deus. Mas, pela graça de Deus, sou o que sou. E a sua graça para comigo não foi ineficaz. De fato, trabalhei muito mais que todos eles, todavia não eu, mas a graça de Deus que está comigo.

(1Coríntios 15:9-10)

Paulo sabia que não era merecedor de uma segunda chance, mas recebeu o perdão de Deus e se tornou um dos maiores pregadores do evangelho.

Isso é arrepender-se: mudar de vida.

Junto do arrependimento vem a confissão do erro. O que é confessar? É reconhecer: “Sim, fiz isso. Sim, errei, mas me arrependo.” No Tribunal de Deus, quando alguém confessa um pecado, seja de que natureza for, e se arrepende verdadeiramente, ele não é mais acusado de nada. Embora sofra as consequências naturais do que fez, ele não tem mais de ouvir o acusador listando todas as coisas erradas que já fez na vida. Quando confessamos o nosso pecado, não há mais do que sermos acusadas.

Sabe aqueles pensamentos que começam a vir à mente e nos colocam tão para baixo? Pois é, precisamos combatê-los com pensamentos e argumentos que nos levistem! Ao fazer isso, você está agradando a Deus e se aproximando dEle, buscando ouvir a voz de Deus em vez de dar ouvidos à voz do Diabo.

O processo não para em se arrepender e confessar. Ele envolve pedir perdão a Deus. Faça isso de maneira sincera, e não por mero formalismo religioso, como quem quer fazer uma média com Deus só por causa do seu erro.

Por fim, olhe-se no espelho e diga para aquela mulher que está refletida: “Eu a perdoo. Quem sou eu para não fazer isso se o próprio Deus a perdoou? Eu a perdoo também.” E então siga adiante.

Se você se encontra em uma situação assim, sendo sufocada pela serpente e assombrada pelo pecado que cometeu, mas também está ansiosa por voltar a viver, creia que é possível recomeçar. Deus não se cansa de nossos recomeços. Ah, como Ele é lindo, genteeee!

TAREFA: Ofereça-se uma segunda chance

Mesmo que você tenha pensado: “Esse não é meu caso”, separe um tempo para a atividade de hoje antes de passar para o próximo dia. Examine sua vida e reflita:

1. Tenho guardado mágoa de mim mesma? Se sim, por quê?
2. Existe algo que fiz que me causou tamanha vergonha a ponto de eu não

- querer me perdoar? O que foi? Por que não consigo me perdoar disso?
3. Há algo em meu passado que tem me impedido de ter alegria e prazer porque acredito que não sou digna de desfrutar dessas coisas?

Se você disser “Sim” a alguma das questões acima, pense sobre o momento que a tem assombrado. Siga o bê-á-bá do perdão: arrependa-se, confesse, peça perdão e se perdoe. Depois, vá em paz, livre e perdoada para viver tudo o que Deus planejou para você.



Hidratação

Talvez você seja do tipo que não precisa de maquiagem, mas todas nós precisamos ter muito cuidado com nossa pele, principalmente rosto, pescoço e mãos, pois são as que mais evidenciam os sinais de maus tratos ou o inevitável envelhecimento. Busque um hidratante para seu tipo de pele e aplique todos os dias seguindo as instruções. Se você, como eu, usa maquiagem, então atente para este cuidado: somente aplique a base no rosto depois de pelo menos cinco minutos após o hidratante, dando tempo para ele penetrar na pele. Ao acordar, depois do banho ou após lavar o rosto, aplique o hidratante enquanto escolhe a roupa, dando assim tempo de sua ação; somente depois faça a maquiagem. Se já passou dos trinta e nunca experimentou uma maquiagem, então que tal aproveitar e tentar com a ajuda de alguém que entenda do assunto?Q



dia 7

VOCÊ É ÚNICA!

Morei muitos anos fora do Brasil, e a maior parte desse tempo foi em Londres, na Inglaterra. Lá, tive uma amiga sobre a qual, em especial, gostaria de falar algo. Ela chegou bem novinha, acompanhando o marido, que era pastor, como o meu.

Logo que participou da primeira reunião com esposas de pastores, ela percebeu que era a mais jovem dentre todas. Começou a observar com admiração algumas de suas novas amigas: eram tão seguras e falavam o inglês tão bem (isso aos seus olhos), além de serem maduras e experientes.

Ao se comparar com elas, essa amiga tão novinha cobrava-se muito para ter o mesmo tipo de comportamento e nível de segurança. Isso a atrapalhou muito, pois nunca se via no mesmo nível; ela se via muito jovem e diferente.

Isso lhe causou muitos problemas internos, porque, apesar de suas amigas acreditarem em seu potencial, ela própria não acreditava e sempre se colocava para baixo.

Mais interessante ainda foi ouvir depois de um certo tempo de uma outra amiga, nesse caso mais madura, que se sentia um pouco inferior, pois

estava em um lugar cercado de amigas mais jovens e, muitas vezes, se sentia inferior a elas.

Percebeu o problema da comparação? Ela gera injustiças, insegurança e não nos faz nada bem. Deixamos de perceber nosso próprio valor. Ser mais jovem tem suas qualidades, e ser mais madura tem também as suas! Precisamos é aproveitar isso, e não nos anular.

SEGREDO DE HOJE: Fuja da comparação

Os homens não têm muito essa coisa de se comparar. Pode haver exceções, mas a maioria tem aversão a isso. A mulher, no entanto, tem uma inclinação natural à comparação, embora seja algo ruim e nocivo. Pode haver exceções também, mas a maioria age assim. Querem ter o cabelo da fulana, os lábios da beltrana. As clínicas de cirurgia plástica estão cheias de mulheres perfeitas, mas insatisfeitas com o fato de não terem o nariz tão fininho como o da modelo capa da revista do mês passado.

Não há nada de ruim em olhar alguém e admirar suas qualidades. O problema é a falta de limites na admiração.

A comparação gera expectativas frustradas. Por mais que se tente, jamais será possível ser a outra pessoa. Quem está insatisfeito consigo mesmo nunca vai se achar à altura do outro que admira, por mais que se esforce.

Há ainda outro lado da comparação que também é ruim: considerar-se melhor que a outra pessoa. É o que acontece quando você se compara com os outros para mostrar a eles e a si mesma que é melhor. Isso abre espaço para a soberba, e a torna uma pessoa orgulhosa e intragável. Se você age assim, se prepare para tomar vários tombos na vida e ver sua beleza indo pelo ralo.

Nem pior, nem melhor, mas igualmente especiais. É assim que devemos treinar nossos olhos para ver as pessoas em relação a nós, e também para nos ver em relação a elas. Sabe por quê? Já vou lhe dizer.

Incomparáveis

Dentre as bilhões de pessoas que existem no mundo, você é única, criada

por Deus de maneira exclusiva! Seu DNA é único, sua voz é única, o conjunto das suas características físicas é único (e ainda que tenha uma irmã gêmea, você sabe muito bem o que é diferente entre vocês). Deus nos criou de forma singular e, além disso, teve um propósito ao nos criar.

Podemos ver esse propósito na vida de Jeremias, um profeta da Bíblia. Ele foi um homem chamado de maneira linda para ser porta-voz de Deus. O Senhor Deus lhe disse:

Antes que eu te formasse no ventre te conheci, e antes que nascesses te consagrei e te designei como profeta às nações.

Jeremias 1:5

Apesar disso, Jeremias agiu como muitas de nós agem atualmente. Ele lembrou-se dos profetas que o antecederam, poderosos em palavra, ao passo que ele era apenas um menino. Sua resposta a Deus foi:

Então eu disse: “Ah, SENHOR Deus! Eu não sei falar, pois sou apenas um menino.”

Jeremias 1:6

Sabe o que Deus respondeu?

Mas o SENHOR me respondeu: “Não digas: ‘Sou apenas um menino’; porque irás a todos a quem eu te enviar e falarás tudo quanto eu te ordenar. Não temas diante deles, pois estou contigo para te livrar, declara o SENHOR.”

Jeremias 1:7-8

Deus não fez caso da idade de Jeremias. É claro que Ele sabia a idade do jovem profeta e que ele não possuía a experiência dos outros homens de Deus que vieram antes dele. Mas o próprio Deus havia formado Jeremias para ser profeta, e não havia idade ou inexperiência que o faria mudar de ideia.

Não são apenas os novinhos, como Jeremias, que têm valor e um propósito especial na vida. No começo da Bíblia lemos a história de um homem que já tinha bastante idade quando Deus o chamou:

Quando Abrão tinha noventa e nove anos, o SENHOR lhe apareceu e disse: “Eu sou o Deus todo-poderoso; anda na minha presença e sê íntegro. Firmarei a minha aliança contigo e te farei crescer muito em número.”

Gênesis 17:1-2

Você leu certo: Abrão (depois chamado Abraão) tinha 99 anos quando Deus fez uma aliança com ele e lhe prometeu muitos descendentes. E naquela época Abraão não tinha nenhum filho, pois sua esposa era estéril.

Olhe para Jeremias e Abraão. Deus sabia que um era jovem demais, e outro, idoso demais. Mas isso não importava! Não temos por que achar que somos menores ou incapazes. Não somos o que somos por acaso, pois Deus tinha um plano ao nos criar. Isso não significa que não vamos procurar ser melhores, mas que podemos ter alegria em ser da maneira que somos hoje.

Isso, é claro, vai atrapalhar os planos de outro alguém, que não nos quer ver contentes. Você já sabe quem é; falamos dele no Dia 3: o Diabo.

Por meio das comparações, ideias erradas são infiltradas em nossa mente. O objetivo é nos levar a acreditar que algo positivo em nós é negativo. Assim, neutralizamos todo o nosso potencial. Por exemplo, no caso da minha jovem amiga, a força dela estava justamente no fato de ela ser jovem. Ela possuía força, energia, ideias diferentes, habilidade ao lidar com as mais jovens — coisas que, talvez, as mais maduras não tinham. No entanto, por meio da comparação, a juventude se tornou, aos olhos dela, um ponto fraco a ser vencido. Sendo assim, sua força foi neutralizada.

E no caso da amiga mais madura que mencionei, ela via a sua maturidade como um ponto negativo. A sua idade era, aos seus olhos, um problema, pois se considerava ultrapassada e desinformada. Ela se sentia menor por causa da idade, mas era justamente isso que lhe conferia a experiência e a maturidade que as demais mulheres — como eu — admiravam.

Uma situação dessas era uma vitória para o principal interessado em nos ver anuladas, pois todos os pontos fortes ficavam neutralizados enquanto cada uma se comparava com a outra e menosprezava o que havia de bom em si.

Encontre seu valor

Como vencer a comparação? Saiba, antes de qualquer coisa, que o apelo à comparação não vai desaparecer de sua vida. Faz parte de sua natureza. Pode parecer muito injusto ter de lidar com isso todo dia. Então, o que nos resta fazer? Vigiar.

Não deixe que ideias erradas — como as mencionadas — a convença de que não tem valor. Não gaste tempo comparando sua aparência, suas conquistas, sua família ou suas habilidades com as de outra pessoa. Que proveito vai ter nisso? Das duas uma: ou você sai deprimida ou sai se achando. Nenhum dos dois resultados é bom.

Em segundo lugar, em vez de ficar se comparando, aprenda a aproveitar ao máximo as características que Deus lhe deu ao criá-la.

Lembre-se, por fim, de que você é filha de Deus. Se você tem Deus ao seu lado, por que se sentir menor que outras pessoas? Assuma a posição de luta — não contra a pessoa que admira, mas contra o sentimento de inferioridade.

Uma informação importante: admirar uma pessoa não é problema; o problema acontece quando você se compara com ela.

TAREFA: **Valorize-se**

Você anda se comparando? Sua tarefa será observar a si mesma durante dois dias. Separe uma folha, um caderninho, uma nota no celular ou aqui mesmo no espaço abaixo, e, toda vez que se pegar em comparações, faça uma anotação sobre a comparação. Depois se reúna com sua parceira e vejam como estão. Conversem sobre o que descobriram. Ajudem-se mutuamente falando das qualidades uma da outra. Como é bom ouvir de outra pessoa algo que nos diferencia, não é mesmo? Vamos fazer o bem

uma a outra!

Juntamente com sua parceira, liste atitudes que precisam começar a tomar para mudar essa situação. Por exemplo: “Não irei mais dizer que não consigo”, ou “Não direi mais que fulana faz melhor”, e por aí vai...

Mude suas atitudes negativas com relação a si mesma.



Sobrancelhas

Se nunca fez suas sobrancelhas, não imagina a mudança que pode efetuar em seu rosto. Quando fiz isso pela primeira vez, lembro-me de as pessoas ficarem perguntando o que eu havia feito de diferente, pois não conseguiam identificar. A verdade é que uma

sobrancelha bem feitinha pode até mesmo suavizar nossas expressões. Mas como é algo tão sensível, não tente fazer você mesma, ainda mais se for a primeira vez. Busque um bom profissional que poderá até mesmo sugerir um formato que combine com seus olhos e rosto. ¶ Se já tem o costume de fazê-las é sempre bom ter uma pinça para que possa remover os excessos até que precise voltar ao profissional.



dia 8

POR QUE SE ESCONDER?

Geralmente quando a mulher se compara muito com as demais, e acha que não tem nenhum atributo bonito, tende a se esconder. Se o que não gosta é de sua aparência física, vai evitar aparecer em fotografias ou vídeos. Se duvida de suas habilidades, vai fugir de situações que a exponham, como falar em público ou fazer uma entrevista de trabalho.

Chamamos isso comumente de *timidez*. Conhece alguém tímido? Alguém que tem medo de se expor, de correr riscos, de conhecer novas pessoas e ter novas experiências por causa do medo?

Talvez esse seja o seu caso. Ou talvez você seja como eu: mais extrovertida. Mas mesmo essas mulheres mais “dadas” encontram situações que as intimidam e fazem essa personalidade de leão se tornar um gatinho assustado. Acredito que até a mais extrovertida das mulheres enfrenta situações assim.

SEGREDO DE HOJE: **Vença a timidez**

Se você é tímida, talvez nunca tenha ouvido falar que não precisa ser assim para sempre. A maioria das pessoas trata a timidez como um traço natural,

que não pode nem precisa ser mudado. É como a cor dos seus olhos ou a sua altura: você pode usar uma lente colorida ou um salto alto, mas vai continuar a ser baixinha ou ter olhos castanhos para o resto da vida. Ainda que sua mãe tenha dito que comer cenoura deixaria os olhos azuis.Q

Bem, com a timidez não é assim. Ela não é um traço genético do qual jamais conseguirá se livrar. É possível vencer a timidez e enfrentar diversas situações com a força de um leão (ainda que, por dentro, você se sinta um gatinho).

Mas por que mexer com a timidez?

Quem já perdeu oportunidades na vida por causa da timidez, levante a mão. Obrigada, pode abaixar.Q Quantas mulheres ficaram paradas ou andando em círculos porque não tinham coragem de falar em público, de pedir ajuda, de dizer não e tantas outras coisas. Empregos que se perderam, amizades que não se desenvolveram, oportunidades foram para o ralo por causa da timidez. Ela é, sem dúvida, um empecilho para você se desenvolver como pessoa e se tornar mais linda.

Orgulho disfarçado

Um ponto importante para se falar sobre a timidez é que, além de ela fazer você perder muitas oportunidades maravilhosas em sua vida, ela também pode mascarar atitudes e sentimentos que precisam ser abandonados.

Tenho uma amiga que congelava diante de algumas situações, principalmente quando tinha de falar em público. Sempre que aparecia esse desafio, sua resposta era: “Não posso; não consigo”. Ela perdeu muitas oportunidades por conta disso, porque acreditava, sem que ninguém tivesse lhe dito, que não era capaz. A cada oportunidade que perdia, se sentia um “bagaço”, como ela mesma disse. Sua autoestima ia lá para baixo, e ela ficava se perguntando: “Mas por que eu não tentei? Por que não confrontei esse sentimento dentro de mim?” Conversando certa vez com ela sobre isso, me disse que a origem de sua timidez estava no medo que ela tinha do que as pessoas pensariam dela. Se iriam rir dela, se a menosprezariam em comparação com outra pessoa.

Pode não parecer, mas esse medo de pagar mico pode ser um orgulho disfarçado. Às vezes achamos que o orgulhoso é aquela pessoa que se coloca num pedestal e diz alto e bom som: “Eu sou o máximo”. Então, concluímos que a pessoa tímida, quietinha não é nada orgulhosa. Mas nem sempre é assim. Esse comportamento retraído pode ser um mecanismo de autopreservação, uma forma de protegê-la de uma possível vergonha: “Prefiro perder essa oportunidade a ver os outros rindo da minha cara.”

Nem sempre os outros vão rir; aliás, é bem improvável que isso aconteça. Portanto, o medo da rejeição, o orgulho e a comparação são alguns daqueles monstrinhos escondidos em seu armário e que precisam ser exterminados. Dar bola para a timidez só vai fazer com que esses monstros se alimentem, cresçam e controlem totalmente a sua vida.

Aceite os micos

Nenhuma de nós nasceu tímida. Já ouviu falar de algum bebê que não chora porque tem vergonha? Um absurdo, não é? Não nascemos tímidas, mas desenvolvemos isso ao longo da vida. Como falei no início, todas nós nos intimidamos diante de determinadas situações. Depende de cada uma saber que valor dará a esse sentimento na hora em que ele aparecer, tentando roubar uma ótima oportunidade em sua vida.

Eu, por exemplo, tenho facilidade em me comunicar com as pessoas que conheço e até com aquelas que veem até mim para conversar ou fazer um aconselhamento. Mas tenho dificuldade em ir até um estranho e falar com essa pessoa. Se vou a uma reunião e encontro lá pessoas que não conheço, existe em mim uma dificuldade muito grande de me aproximar delas. Minha vontade é ficar quieta no meu canto. Se você me vir chegando para alguém e dizer: “Oi, tudo bem, eu sou a Nanda. Qual o seu nome?”, pode ter certeza de que estou travando a maior luta dentro de mim. Parece simples ir e dizer, mas para mim não é. Não é o meu normal.

Mas eu não aceito que essa timidez me impeça de fazer aquilo que preciso fazer! Ou, no mínimo, de ser educada. O sentimento de timidez vem até mim e tenho de mandá-lo para o lugar dele: para os quintos dos

infernos!

Vou abrir o jogo com você: não vai ser tudo perfeito da primeira vez. Ao longo do caminho você pode pagar alguns micos. Certa vez, por exemplo, eu quis falar sobre Jesus a uma jovem caixa no supermercado. Na minha cabeça, decidi que não deixaria a timidez me impedir. Reparei que a moça tinha uma respiração pesada, e deduzi que ela tinha asma. Então pensei em lhe dizer que eu havia sido curada de asma, e que sabia como ela poderia ser curada também. Fui tão decidida a falar com ela que, em vez dizer: “Você tem asma?”, a pergunta saiu como se fosse uma acusação: “Mas você tem asma?” Parecia que eu estava acusando a menina de ter uma doença contagiosa, como se ela tivesse lepra: “Mas você tem lepra?”. Foi ridículo, e eu fiquei super sem graça, ainda mais quando ela respondeu: “Não, só estou resfriada”.

Você sabe, a perfeição vem com a prática. Os micos vão aparecer, mas não se importe com eles. Não os deixe impedi-la de tentar! Aprenda com seus erros, ria deles e siga em frente! À medida que for praticando, a timidez será menos parte de sua vida, e o que vai começar a ser natural será sua habilidade de se comunicar sem medo.

O conforto é melhor?

Sabe, a perfeição vem com a prática não apenas para as coisas que gostamos, mas para as que não gostamos, como falar com desconhecidos ou falar em público. Sem dúvida, você se tornará melhor em tudo isso à medida que praticar. Mas você também pode se tornar melhor nas coisas ruins. Como assim? Preste atenção: se você pratica a “arte” de ficar acomodada, de se acovardar, certamente também se tornará melhor nisso.

É claro que vamos preferir a situação mais confortável possível. Sair do casulo requer muita energia! Para mim, o mais confortável seria não ter de me apresentar nem ficar perguntando para as atendentes de mercado se elas têm asma. É melhor ficar na minha cadeira, esperando alguém me apresentar, ou esperando que a pessoa venha falar comigo.

Ao mesmo tempo, nos confortamos em acreditar que a timidez faz parte

da nossa vida e que ela é maior que a gente. “Ah, mas eu sou tímida”. Essa frase vira a desculpa de muita gente para não sair do conforto do mundinho que conhece, e não crescer, não se desenvolver.

Viver em nossa zona de conforto não é nada proveitoso. Acredito que saiba disso, porque se você estivesse confortável com a maneira que é não haveria motivos para ler este livro, não é verdade? As mudanças doem um pouco, mas são necessárias para sermos melhores.

Ao parar de dizer: “Eu sou assim, eu não consigo”, já se sentirá diferente. Terá vontade de provar que você *não* é assim, e então, quando menos perceber, um dia estará dizendo: “Eu era tímida, hoje não sou mais.”

TAREFA: Ignore os micos

E aí, que situação faz você tremer na base?

1. O que evito fazer a todo custo porque tenho vergonha ou medo de errar?
2. Que atitudes devo começar a tomar para deixar a timidez de lado? Não apenas as escreva, mas realmente coloque-as em prática!

Comece a ver a timidez como algo a vencer, e não a ser aceito. Sinta-se livre para tentar e errar. Essa é a única forma de conseguir. Seja linda, minha querida.



Sua forma de vestir

Já reparou que muitas vezes algo em nossa personalidade nos impede até mesmo de ousar e vestir algo de que realmente gostamos? Será que a timidez tem tido influência na sua forma de vestir? Será que você se veste com timidez e, por causa disso, vem passando despercebida? Analise sua forma de vestir nesse aspecto e comece a tomar passos para uma mudança. Que tal parar de vestir só cinza e preto? Que tal adicionar uma corzinha e acessórios? É luta contra a timidez, meninas!Q



dia 9

EM BUSCA DO EQUILÍBRIO

No Dia 8, falamos sobre a possibilidade de mudar uma coisa que consideramos parte da nossa vida, como a timidez. Não precisamos aceitá-la como um traço natural de nossa personalidade. Hoje quero dizer que, da mesma forma, ser cabeça-quente não precisa fazer parte da lista de características que a definem.

Pode parecer difícil imaginar como seria um dia de vida sem perder a cabeça com qualquer coisa. Pelo menos, para mim, era. Sempre fui muito esquentadinha. Aliás, acho que isso é uma coisa da família, porque meu pai é um pouco assim também! Eu costumava explodir na frente das pessoas, e depois me desdobrava para encontrar uma explicação convincente. Acabava dizendo coisas como: “Sou humana. Quem aguentaria uma situação daquelas? Ninguém é de ferro.” Por achar que essa era uma desculpa válida, dava mais asas ao meu temperamento esquentadinho, e as explosões se tornavam cada vez mais frequentes.

Ainda bem que Jesus entrou na minha vida antes de o caldo entornar. Comecei a notar o quanto essa característica era destrutiva, e resolvi mudar. Eu não podia viver mais de desculpa em desculpa.

SEGredo DE HOJE: **Busque o autocontrole**

No começo, perdi muito tempo orando para ser alguém mais calminha. Você leu certinho: *perdi* tempo. “Como assim, Nanda?”

A oração não é um ritual mágico que resolverá todas as coisas em sua vida. Algumas situações dependem apenas de você. “Deus, meu cabelo está sujo. Deixe-o soltinho e brilhante, por favor?” Essa oração vai resolver alguma coisa? Claro que não! Vá lá lavar o cabelo!

Ao mesmo tempo, você acha que vai funcionar pedir: “Deus, não me deixe nunca mais ficar irritada numa discussão”? Claro que não.

Deus não vai fazer as coisas por você. O que cabe a mim — aquilo que preciso aperfeiçoar, trabalhar e negar —, Deus não fará em meu lugar. Não adianta nem ficar orando. O que Deus faz, então? Ele me dá condições de resolver o problema por conta própria. É a velha história: “Não dê o peixe. Ensine a pescar!” É o que Ele faz conosco.

Então, se sou irritadinha, Ele vai me mostrar os sinais. Vai me dizer: “Calma, não vá por aí”. Vai abrir meus olhos para eu perceber se estou me metendo em uma situação que vai me prejudicar. Mas, no final das contas, sou eu que decido ouvir os avisos ou não, se vou parar antes de ser tarde demais ou não.

É claro que, se não ouvir, vou me esquentar e — BUM! — explodir. E depois, me arrependo. Esse processo adianta alguma coisa? Não! É um ciclo vicioso eterno. Eu deveria ter parado antes da explosão. Deus me deu os sinais. Fui eu que resolvi não prestar atenção a eles.

Convite à loucura

Algumas situações são praticamente um convite para perder a cabeça. E muita gente tem se deixado levar por elas.

Quantas vezes vemos pessoas que consideramos íntegras e de bom caráter colocarem tudo a perder num momento de desatenção? Depois precisam se desculpar e se explicar. Mas, na verdade, nem ela sabe bem o que aconteceu.

O autocontrole é essencial para quem quer ser mais linda. Poucas coisas

são mais feias do que uma mulher tendo chiliques — ao telefone, em público, na sala de casa etc. Toda a beleza que ela possa ter evapora num segundo.

É nesse mesmo segundo que falamos o que não deveríamos, fazemos coisas que, em outra situação, jamais faríamos, e das quais morremos de vergonha depois. Depois desse segundo, não adianta mais nada. Mesmo que se peça desculpas e se fale: “Não foi isso o que eu quis dizer”, já era. Não tem como voltar atrás.

Esse é o perigo da falta de autocontrole. No momento, parece tudo justificável. Mas, anos mais tarde, pagaremos bem caro pelas atitudes irrefletidas que tivemos naquela fração de segundo.

É esse o tipo de vida que você quer ter? Eu não quero, e acredito que você também não!

Sem desculpas

“Nanda, mas como eu vou fazer isso? Quando meu marido chega em casa, ele já vem reclamando, me criticando... Eu me seguro, mas chega uma hora que eu explodo, porque sou humana!”

Entendo, sou igual a você. Mas anote este segredo: se continuar a dizer “Sou humana” como desculpa para todas as suas explosões, você nunca sairá do lugar.

Eu fazia isso, e esse tipo de justificativa nunca me ajudou em nada. Os outros sabiam que eram desculpas esfarrapadas. Afinal, todo mundo é ser humano, mas nem todos agiam do jeito que eu agia. Enquanto recorria a essas explicações, nunca pratiquei de verdade o autocontrole. Não me aperfeiçoava nisso; na verdade, só piorava.

Hoje, quando situações assim acontecem comigo, eu recorro a Deus. Isso é diferente da oração “Deus, me faz calminha”. Eu estou agindo, mas peço a ajuda dEle para saber o que responder ou o que não responder. Na verdade, só o fato de bater papo com Deus me distancia da discussão e me ajuda a recobrar o autocontrole.

Tenho reparado que recorremos muito às desculpas. Tentamos nos

livrar do erro que nós mesmas cometemos; ou pelo menos justificá-lo. Isso faz parte de nós como seres humanos, mas é feio. O que nos torna bonitas é reconhecer os erros. Você já reparou como é difícil encontrar pessoas assim, que assumem suas falhas? Quem age assim desperta a nossa atenção, porque é uma raridade!

Essa é a beleza que procuramos, e ela vai além: decidimos não perder o controle de novo. Buscamos melhorar, nos aperfeiçoar.

Isso vale para todas nós. Seja você calminha, seja mais nervosa, todas nós temos aquele momento “gota d’água”. Não existe essa de ser perfeitinha, santinha. Não é possível ser assim, porque erramos. Podemos mascarar quem somos, mas todas nós erramos. A diferença, então, está em assumir o erro e optar por não cometê-lo de novo e de novo. Em vez de aceitar falhas em nosso caráter e tentar conviver com elas, podemos decidir mudar.

Por isso, deixar Deus guiar nossa vida não é algo que vá beneficiar a Ele ou os outros. Não, em primeiro lugar, isso beneficia a nós, e nos torna mulheres mais lindas.

TAREFA: Busque o autocontrole

Reflita nestas perguntas:

1. Tenho afastado as pessoas por causa de um temperamento explosivo? Pergunte à sua parceira de desafio se ela já percebeu isso em você.
2. Eu justifico minhas explosões dizendo: “Ah, mas eu sou desse jeito mesmo” ou “Sou humana, não sou de ferro”? O que penso quando outra pessoa usa essas frases para justificar o fato de ela ter explodido comigo?

Apenas a prática vai trazer resultados. Reconhecer suas falhas é o primeiro passo. Uma vez que tem consciência do seu temperamento, você precisa vigiar para não ceder a ele. E se acontecer de explodir, não use desculpas. Peça perdão e pense em como evitar aquela reação da próxima vez. Essa é sua tarefa não somente para hoje, mas daqui para a frente!



De olho nas proporções

Existem algumas regras básicas na hora de se vestir, que valem para qualquer mulher não errar no visual: procure alongar o que é curto; esticar para os lados o que é longo; dar mais volume ao que é estreito; e esconder o avantajado. Por mais que isso pareça óbvio, é aí que a maioria das mulheres erra na hora de se vestir. Olhe-se no espelho e defina: “O que eu preciso alongar, esticar, dar volume e esconder?” Faça uma busca na Internet e encontre ideias práticas de como poderá fazer isso.



dia 10

O SEGREDO DA BELEZA

Às vezes, na entrevista de alguma celebridade, o entrevistador pergunta a ela se tem algum segredo de beleza. Todos ficam bem atentos para aquela dica que pode revolucionar a vida!

Bem, nunca me fizeram essa pergunta (também pudera, não sou uma celebridade), mas tenho, sim, um segredo de beleza que sigo há anos e que nunca me desapontou. Quero compartilhá-lo com você. Ele arrebenta!Q

SEGREDO DE HOJE: Tenha um relacionamento com Deus

Você já conheceu alguma mulher que aparentava ter muito mais idade do que realmente tinha? Uma pessoa envelhecida, com o rosto marcado por anos de dor e sofrimento? Pessoas assim nos mostram que os problemas sugam o que temos de melhor. Acabam com a saúde, a disposição e a beleza.

Talvez esse seja o seu caso. Você olha para si mesma e não gosta do que vê. Seu rosto, seu cabelo e sua pele não têm mais graça nem vida. Perderam todo o brilho por causa de situações que lhe drenaram a força, a energia e o

tempo para cuidar de si mesma.

Não são tratamentos estéticos nem maquiagens que resolverão isso. Eles podem ajudar com a aparência, mas o viço e o frescor, esses só Deus pode recuperar. Ele é a verdadeira beleza que o mundo tenta vender dentro de potinhos de creme e maletas de maquiagem.

É claro que envelheceremos. As ruguinhas vão aparecer e a beleza da juventude vai embora. No entanto, isso vem no tempo certo, por causa da idade, e não do sofrimento. Quando temos Deus conosco, Ele nos ajuda a atravessar momentos difíceis com paz e equilíbrio que, sozinhas, não conseguiríamos. Ele nos ajuda a manter a alegria e o bom humor mesmo nos dias mais difíceis. Ele nos conforta, consola e nos mantém fortes.

Isso é fundamental para nossa beleza, porque nosso exterior reflete o que se passa do lado de dentro. Há um texto na Bíblia que diz: “O coração alegre embeleza o rosto, mas o espírito se abate pela dor do coração” (Provérbios 15:13). Um coração infeliz, uma atitude amarga ou depressiva podem ser vistos de longe, do outro lado da rua, porque estão estampados no rosto. Às vezes, eles até impedem as demais pessoas de se aproximarem. Um semblante amargo e carregado não atrai ninguém.

A juventude de volta

Ana é uma amiga minha que experimentou a transformação de Deus na vida dela. Ela teve uma infância bastante dura. Seus pais trabalhavam fora, e ela tinha de cuidar da casa e dos irmãos enquanto outras meninas de sua idade se preocupavam apenas em brincar e tirar boas notas na escola.

Essa situação a fez amadurecer mais rápido, ao mesmo tempo que lhe roubou a juventude. Ninguém acreditava que ela era tão novinha quanto dizia ser. Uma vez, suas amigas a convidaram para ir a uma festa. Era preciso ser maior de 16 anos para entrar, mas Ana tinha apenas 12. Mesmo assim, ninguém a questionou nem pediu seus documentos, porque ela parecia ser mais velha mesmo.

Nessa mesma época, ela se interessou mais por Deus e visitou uma igreja. O pastor ficou assustado quando aquela jovem madura disse ter apenas 12

anos. “Você tem 12 anos com esse rostinho de mais velha?”, ele perguntou com muito sinceridade. Mas o pastor disse algo a que marcou: “Você tem de pedir a Deus para devolver sua juventude”. Foi exatamente o que ela fez.

Deus atendeu ao pedido de Ana. Ela é uma mulher linda, e se orgulha de dizer que sua beleza não é por causa de cremes caros nem maquiagens, mas por causa do próprio Deus.

Laila (estou usando alguns nomes fictícios para manter a identidade no anonimato) é outra amiga que me contou sobre o poder que Deus lhe deu para atravessar situações difíceis: “Tive momentos na vida que nem sei como superei.” Mas esses momentos são, para ela, uma prova de que Deus realmente dá forças para quem procura a ajuda dEle. “Ele é a nossa juventude”, diz ela, “a nossa fonte, a nossa alegria, a nossa força. Tudo de bom que existe vem dEle.”

Beleza acessível

Às vezes, por não conhecerem a Deus, muitos veem a beleza dos outros com maus olhos. “Ela é bonita assim porque tem condições de se tratar. Se ela estivesse na minha pele, queria só ver!”, dizem, e se consolam achando que essas pessoas não têm problemas, ou têm a sorte de possuir rios de dinheiro para gastar com tratamentos milagrosos.

Não se engane! Todos têm problemas. Não são os mesmos, mas todos os têm. A diferença é ter Deus para enfrentar os problemas com você ou preferir enfrentá-los sozinha.

Só Deus pode colocar em seu rosto um olhar doce, um sorriso lindo. Há mulheres que gastam muito com cremes, tratamentos e cirurgias que não adiantam nada. Podem remover as rugas e deixar a pele sedosa, mas não trazem a beleza que se obtém com um coração alegre.

Somente Deus em nós nos fará belas de fato. Não importam os nossos defeitos físicos, Deus pode nos fazer lindas apesar deles, não os removendo, mas nos dando alegria, doçura e paz.

Você tem dado espaço para Deus agir *em* e *por meio de* você? Tem sido uma fonte de água viva, transmitindo vida e alegria para os que estão ao

redor?

Muitas mulheres não experimentam isso porque não entendem a necessidade nem a importância de terem Deus dentro de si. Quando passo por problemas e situações difíceis, dou muito valor à presença de Deus em minha vida. É maravilhoso! Sem Ele, eu morreria um pouquinho a cada dia. O que há de bom em mim se desgastaria e se perderia. A cada problema, eu seria picada em pedacinhos. Mas se tenho Deus comigo, sou sustentada e confortada por Ele. Essa é a diferença, o segredo que nos torna mais linda a cada dia.

TAREFA: Procure a beleza que vem de Deus

Procure um espelho em que possa se olhar por alguns instantes. Analise a imagem que está refletida e se pergunte:

- Tenho me acabado ou me renovado?
- O que tem mais me desgastado?
- Tenho investido em meus momentos com Deus?
- Tenho procurado a presença e a força dEle em minha vida?
- Tenho me deixado levar e me consumir pelas dificuldades que atravesso?
- Como eu gostaria de reagir aos problemas que tenho enfrentado?

Algo a fazer a cada dia

Comece a investir hoje em seu relacionamento com Deus. Valorize a ajuda que Ele pode lhe dar para vencer os problemas. A partir de hoje conte com Ele nos momentos difíceis. Peça ajuda e direção, mas não de uma forma “religiosa” e descrente. Quando orar, seja honesta e verdadeira em suas palavras com a certeza de que Ele está pertinho, ouvindo-a. O mais importante de tudo: após a oração, creia de verdade que Ele está no controle. Livre-se da preocupação. Isso será uma luta, pois você está acostumada a se preocupar, mas toda vez que começar a se sentir triste, fale com Ele de novo e liberte-se da tristeza. Pense bem: tristeza e

preocupação nunca resolvem os problemas, mas sugam sua paz, que é o elemento principal de rejuvenescimento.



Drible a carinha cansada

Muitas mulheres pensam que para se cuidar precisam gastar rios de dinheiro com cremes caríssimos. Na verdade, existem receitas caseiras muito mais efetivas. **Q** Vamos hoje com uma receitinha para as olheiras.

Nada como olheiras para passar a impressão de que você está de mal com a cama. Uma dica rápida para espantá-las é melhorar a circulação local. Como a pele sob os olhos é mais fininha, a má circulação do sangue é facilmente perceptível. Para amenizar temporariamente as olheiras, faça um chá de camomila ou chá verde e deixe no congelador para gelar. Antes de dormir, coloque os saquinhos sobre os olhos por 10 a 15 minutos. A ação anti-inflamatória desses chás ajuda a amenizar o quadro, facilitando a circulação e melhorando o aspecto da pele.



dia 11

NOSSO CARTÃO DE VISITAS

Muita gente acha que quando uma pessoa começa a andar com Deus, ela tem de investir apenas no interior: desenvolver seus dons, se livrar do pecado e por aí vai. Outros vão além e acham que também é preciso quebrar todos os espelhos da casa para nunca mais ter de pentear o cabelo, fazer a sobrancelha ou passar um batom, pois tudo é vaidade. **Q**

Talvez pensem assim porque sabem que Deus não liga para as aparências. Sim, é verdade. Diferente de nós, Ele não se agrada ou desagrada por causa do rosto ou das roupas de alguém. Ele é imparcial quanto a isso. A Bíblia diz que “o SENHOR não vê como o homem vê, pois o homem olha para a aparência, mas o SENHOR, para o coração” (1Samuel 16:7).

Isso não significa que Ele proíba o cuidado com a aparência. É uma questão de equilíbrio. Seu interior precisa de investimento tanto quanto o exterior. Quando isso é feito com equilíbrio não é vaidade, mas uma questão de ser um exemplo a ser seguido. Cuidar de dentro não significa

esquecer o lado de fora. Na verdade, nosso interior deve refletir no exterior. Um interior lindo precisa refletir um exterior igualmente lindo.

SEGREDO DE HOJE: Cuide-se para ser referência

A mulher que verdadeiramente ama a Deus quer ser referência neste mundo, pois assim vai inspirar outras a serem como ela é e a amar o Deus que ela ama. Ela quer chamar a atenção de outras mulheres e despertar nelas uma sede de conhecer a Deus também. Mas é difícil chamar a atenção para *o que* somos se, em primeiro lugar, elas veem *como* somos.

O ser humano é muito visual. Ele é atraído pelo que é bonito, seja em outra pessoa, seja numa obra de arte, seja numa flor. As pessoas buscam modelos e referências de beleza para seguir porque desejam ser bonitas também!

Por isso, ainda que Deus não olhe para sua aparência, os outros reparam. E isso tem bastante peso na hora de decidirem se vão ouvi-la ou não, se querem ser como você ou não.

É importante a mulher de Deus entender que precisa ser uma referência nesse mundo, inclusive uma referência de beleza. Não podemos ser mulheres insossas, bitoladas e com o nosso exterior tão bagunçado, que só repelirá as pessoas, em vez de atraí-las.

Isso não significa ter de renovar o guarda-roupa a cada temporada, nem gastar rios de dinheiro com cosméticos e andar como se estivesse indo para um casamento todos os dias. Podemos ser visualmente atraentes dentro daquilo que Deus quer de nós.

A aparência é fundamental?

Acredito que sim! Não que seja o principal, mas a aparência é importante. Ela é nosso cartão de visitas; é a primeira impressão que os outros têm de nós. E, você sabe, a primeira impressão é a que fica.

Nós, mulheres, somos mais ligadas nisso do que os homens. É claro que há exceções — eu mesma, quando fui para Londres, tinha um lado moleque que se destacava. Não entendia para que servia esse negócio de maquiagem

todo dia; aliás, naquela época, nem precisava muito, pois era novinha ainda, mas hoje a coisa mudou de figura. ¶ Esse cuidado com a aparência é algo que o próprio Deus colocou em nós.

Por isso, não é pecado se cuidar (como também não é pecado estudar, aprender a dirigir, ir ao médico e outras coisas). Não tem como sufocar a nossa natureza visual que gosta do que é belo. Deus nos fez assim e ainda criou coisas lindas para podermos apreciar, como a natureza, o mar, o amanhecer e entardecer, e tantas coisas de uma beleza sem fim!

Veja, então, como é importante o cuidado consigo mesma. Transforme-se em um novo padrão de beleza para outras mulheres, inclusive para meninas mais jovens, que estão na idade de procurar exemplos de beleza para seguir.

Em muitos casos, é a sua aparência que vai chamar a atenção para o seu estilo de vida. Vão observá-la e dizer: “Essa mulher é tão elegante, bem-cuidada, mas, ao mesmo tempo, é gentil e agradável. Preciso saber o que ela tem que eu não tenho.” Não importa quantas celebridades ela imite, nem quantas roupas novas ela tenha, nem quão bem maquiada esteja, ela percebe que não consegue ter o mesmo brilho que você tem. No princípio, essa mulher vai se aproximar pelo que vê apenas do lado de fora. Então você terá a oportunidade de contar a ela o segredo da sua beleza, e ela entenderá, por fim, que toda a sua elegância brota de seu coração e dos ensinamentos de Alguém tão presente e constante em sua vida: o seu lindo e maravilhoso Deus.

A beleza de Deus

Quando você anda com Deus, experimentando a alegria e a paz dEle em sua vida, não tem como viver sem que essa beleza se reflita numa vontade de cuidar do seu exterior.

Quando a pessoa está bem por dentro, tem o desejo de refletir esse sentimento em sua aparência. Ela acorda disposta, com vontade de se arrumar. Consequentemente, isso a deixa mais alegre e mais confiante em si mesma. Mas quando não está bem consigo mesma, sente-se fraca,

desmotivada. Escolher uma roupa para sair é um peso. Fazer a maquiagem é ainda mais difícil. Então ela sai de casa desleixada, refletindo o que acontece dentro dela.

TAREFA: Leve seu visual a sério

O segredo de hoje pode parecer simples, mas pode tocar em muitos pontos sensíveis na mulher, ligados à autoimagem, autoestima e valorização de si mesma.

Se você se cuida, está de parabéns. Pode colocar um batom e se preparar para o desafio de amanhã, que é superimportante para avaliar o seu nível de cuidado com a aparência.

Agora, se você é alguém que não dá a mínima para a aparência, fique um pouco mais. Vamos considerar alguns pontos:

1. Por que não faço questão de cuidar do meu exterior?
2. Eu desprezo mulheres que se arrumam, achando que são fúteis ou fracas? Por que as vejo dessa forma?
3. Existe alguma mulher que considero um referencial? Alguém que chama a minha atenção tanto pela aparência como por seu lindo interior? O que posso fazer para me assemelhar a ela?

Refleta sobre esse assunto e veja se não é hora de mudar! Comece hoje a investir tanto no interior como em seu exterior.

Para o investimento interior, busque a Palavra de Deus, a Bíblia. Nela, você encontra a vontade dEle. Fazer a vontade de Deus, e não a nossa, embeleza nosso interior. Quanto ao exterior, que tal tentar algo novo, como uma maquiagem leve ou um jeito diferente de se vestir? Chame sua parceira de desafio para isso. Vocês podem se ajudar nisso!

Não tenha medo de errar. Se não ficou bom, não tem problema. Comece de novo. Não espere que fique perfeito logo de cara; é só praticando que vai ficar melhor. Acima de tudo, não desista. Deus a fez mulher, e Ele se agrada quando você valoriza o que Ele lhe deu. Seja equilibrada. Evite exageros.

Vai dar tudo certo. **Q**



Faça pesquisa de *looks* (visuais)

Se você não é uma pessoa com dom para a moda, então precisará de uma ajudinha. Fazer pesquisa na Internet de *looks* ajuda muito. Procure os que possa formar com o que já possui. Por exemplo, se você tem uma calça verde e não sabe muito bem como usar, procure em seu site favorito de busca: “*Looks* com calça verde”. Aí você vai ver um montão de fotos que lhe darão ideias! Que tal?



dia 12

FUJA DOS EXCESSOS

Hoje, vamos continuar nosso papo sobre como manter o equilíbrio entre a beleza interior e a exterior.

No Dia 11, falamos que a aparência é um cartão de visitas. Deus olha o nosso interior, mas as pessoas se aproximam de nós primeiro por causa da nossa aparência, porque não têm como olharem para dentro de nós quando nos conhecem. A beleza interior existe, mas demora um pouco para conseguirmos apreciá-la.

Talvez seja por isso que a maioria se preocupa mais com o exterior. Hoje em dia, muitos são fanáticos pela aparência física e gastam horas e dinheiro na academia, na esteticista, na loja de cosmético etc.

O equilíbrio é essencial, tanto para evitar o comportamento “Não tô nem aí” e também o “Ninguém pode me ver com essa espinha nas costas”. Espinha nas costas? Quem vai ver isso?

SEGREDO DE HOJE: **Evite os extremos da beleza**

O fato de Deus ter feito as mulheres mais ligadas na aparência não deve ser desculpa para você achar que isso é a coisa mais importante do mundo. Não

é mesmo.

O cuidado com sua aparência é uma forma de ser referencial no mundo. Mas sua beleza não depende disso. Há muitas outras coisas que influenciam na percepção que os outros têm de sua beleza. A Bíblia mostra isso de forma bem clara em dois textos:

A mulher bonita que não é discreta é como joia de ouro em focinho de porco.

(Provérbios 11:22)

O que vos torna belas não deve ser o enfeite exterior, como as tranças dos cabelos, as joias de ouro ou o luxo dos vestidos, mas sim o íntimo do coração, com um espírito gentil e tranquilo, que não perece e tem muito valor diante de Deus.

(1Pedro 3:3)

Com essas palavras, Deus não pretende proibir a mulher de se arrumar. O que Ele quer é que ela mantenha o equilíbrio. Ter equilíbrio é a chave para ser linda por dentro e por fora.

Corpo-santuário

No quesito “corpo”, a Bíblia tem uma orientação muito específica para os que andam lado a lado com Deus, tanto mulheres como homens:

Mas, quem se une ao Senhor é um espírito com Ele. [...] Ou não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual tendes da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Pois fostes comprados por preço; por isso, glorificai a Deus no vosso corpo.

(1Coríntios 6:17,19-20)

Quando uma pessoa passa a ter Deus em sua vida, Ele não fica apenas ao

lado dela. O Espírito dEle passa a morar lá *dentro*. Com a presença dEle, ela se torna mais forte e habilitada para vencer as ciladas e o instinto do seu coração.

Como consequência, a pessoa se torna um “santuário”, um “templo” do Espírito Santo, como mostra o texto citado. O que isso significa? Que o corpo dessa pessoa se tornou também um “lugar sagrado”, por hospedar em si o Espírito do próprio Deus. Que coisa grandiosa! Dá vontade de pular de tanta felicidade.

Se você ama a Deus, se pede a ajuda dEle em sua vida, acerta seus erros e procura viver de acordo com os ensinamentos dEle, vivendo uma fé inteligente e não de emoção em emoção, então você se torna Sua filha! Ele se torna seu Pai amado. Que coisa linda!

Mas, apesar de termos Deus morando dentro de nós, isso não quer dizer que vamos adorar o corpo como se ele fosse o próprio Deus. Nada disso. O corpo se tornou sagrado por causa da presença de Deus nele. É Deus quem deve ser adorado, e não o corpo.

Ao mesmo tempo, porém, não significa que seu corpo possa ficar abandonado, como uma casa velha e em ruínas. Reafirmo aqui tudo o que viemos conversando nos dias anteriores: seu corpo merece cuidado porque é o santuário do Espírito Santo, assim como sua aparência merece atenção por ser seu cartão de visitas e um referencial para os que estão ao seu redor.

Saúde também é beleza

Uma coisa que acaba sendo ignorada quando pensamos em cuidar do corpo é a saúde. Pensamos que o corpo é apenas a aparência, a “casquinha” que fica para o lado de fora. Assim como desprezam a beleza interior, muita gente despreza também a saúde.

E a saúde acaba pagando o pato quando a pessoa busca um padrão de beleza irreal, seja ficar magérrima, do tipo 1,80 metro e 30 quilos; seja ficar fortíssima, com músculos tão desenvolvidos quanto o braço de um fisiculturista. A saúde vai para o espaço com dietas superigorasas ou com

treinos físicos bastante puxados e exaustivos. Sei bem disso, pois muitas vezes me entreguei aos atalhos e fiz muita besteira prejudicial à minha saúde.

Equilíbrio é a chave aqui também. Mas se o seu bom senso começar a falhar, procure um médico para ajudá-la a encontrar limites em sua dieta ou em seu programa de exercícios físicos. Foi o que eu fiz quando travei na roda-viva das dietas. Desde que me entendo por gente, fui preocupada com o meu peso (quem nunca fez isso?). Também passei pela dieta da sopa, dos carboidratos, de passar fome, de não jantar, entre tantas outras que conhecemos muito bem. Uma doidera atrás da outra! Na minha cabeça, eu pensava: “Estou cuidando do ‘templo de Deus’, meu corpo”.

Quando percebi que nada mais funcionava, e me deparei com alguns sintomas de saúde, fui ao médico. Para resumir minha história e também me poupar da vergonha que passei, a médica me disse: “Sabe o que está acontecendo? O seu corpo está enviando uma mensagem, e ele está dizendo que você não está cuidando bem dele!”

Eu fiquei muito envergonhada porque aquela médica me mostrou claramente que eu não estava cuidando do “templo” coisíssima nenhuma. Estava era alimentando a minha vaidade. Nunca havia pensado em emagrecer para ser saudável, mas para ficar mais bonita, para me sentir bonita.

Cuidar da saúde também é investir na beleza. Ou você acha ma-ra-vi-lho-sa uma mulher com um corte de cabelo megachique e uma vasta barriga banhuda transbordando por cima do cós da calça? Eu não acho! (Assim como não é bonito ver uma moça magérrima com as unhas roídas e o restinho do esmalte que ela passou na semana re-re-retrasada.) Ninguém merece!

Volto a falar: tenha equilíbrio. Fuja dos excessos. Não seja vaidosa demais, nem de menos. Não faça do corpo seu “deus”, nem faça dele uma casa abandonada. Tenha equilíbrio e seja linda e feliz!

TAREFA: Busque o meio-termo

Sabe aquele seu novo melhor amigo, o espelho? Chame ele para mais essa atividade. Chame também sua parceira de desafio — uma opinião de fora é bem importante caso o nosso bom senso esteja com defeito.

Avalie sua aparência de forma geral: cabelo, pele, unhas, peso. Está tudo ok? Existe algo que não esteja realmente bom e que precise de atenção imediata? Se identificar algum problema nessa área, tome uma providência: procure um especialista que possa ajudá-la. (Dependendo da gravidade da situação, você mesma pode dar um jeito. Só cuidado para não fazer nada de que venha se arrepender depois.)

Agora, pense na sua saúde. Você consegue subir dois lances de escada sem precisar chamar uma ambulância? Qual foi a última vez que checkou seu nível de açúcar e colesterol no sangue? Esteja consciente de que cuidar do corpo é prestar atenção nessas coisas também. Tome providências: marque uma consulta com o médico, comece a praticar uma atividade física e chame sua parceira de desafio para ir com você! Procure algo que considere divertido. Não faça um tipo de atividade só porque todo mundo está fazendo. Pesquise na internet. Converse com outras pessoas. Chega de ficar parada!

Ah, e outra coisinha: deixe de ser boba! Eu mesma era uma tolinha. Toda vez que via um comercial de um remedinho que tirava a fome e prometia emagrecer dez quilos em um mês, lá estava eu — a primeira da fila para comprar. De nada adiantou; apenas me trouxe problemas mais tarde. Portanto, amigas, não caiam nessa conversa furada. O que emagrece de verdade é uma alimentação balanceada combinada com exercícios físicos. Sua saúde agradece!



Um desafio

Inicie hoje, ou algum dia desta semana, um desafio consigo mesma. Se seu problema é o peso, comece algo diferente: corte os doces pela metade; todo doce que for comer, coma somente a metade. Adicione frutas, legumes e vegetais ao seu cardápio diariamente. Reduza gorduras e o sal. Nada de loucuras. Seja apenas constante e perseverante. Você verá a diferença logo. Se possível, busque um nutricionista para lhe ajudar. **Q**

PARTE 2

MAIS LINDA DIANTE DOS OUTROS



dia 13

QUANDO MAQUIAGEM NÃO RESOLVE

Nos últimos dias, trabalhamos bastante para limpar o armário do nosso coração e tirar dele coisas que nos impedem de ser mais lindas. Também tivemos nossos momentos na frente do espelho avaliando nossa aparência e tomando decisões a respeito de nossa saúde.

Agora que já estabelecemos alguns princípios na maneira de tratar a nós mesmas, podemos trabalhar a beleza em relação aos *outros*.

A partir de hoje, vamos aprimorar nossa beleza aos olhos dos outros, transmitida pelo nosso comportamento. Vamos ver juntas que existem algumas atitudes muito feias que maquiagem nenhuma resolve.

Vamos começar com uma história lá do fundo do baú. Eu sou filha única, mas fui criada com alguns primos que são como irmãos para mim — duas meninas e um menino. Esse primo, em especial, era como se fosse meu irmão mais velho. Tudo o que ele falava era lei para mim.

Um dia ele me disse: “Nanda, que mania feia é essa que você tem agora? Você está cortando todas as palavras. Em vez de dizer ‘falando’, você diz ‘falano’, ou em vez de ‘dançando’, diz ‘dançano’. Que coisa feia!”

Eu devia ter uns 15 anos na época, e o que ele me disse ficou na minha cabeça. Lembro-me de ficar repetindo, enquanto tomava banho: “Falan-Do. Cantan-Do. Brincan-Do.” E vi que era verdade. Eu havia mesmo absorvido em algum lugar ou no convívio com alguém aquela mania feia de comer as letras das palavras. Isso se devia, em parte, às amizades que tinha. Meus amigos usavam muitas gírias, e tinham um jeito bem próprio de falar. E eu acabei “pegano” isso também! Detesto ser “maria-chuchu”.^Q Você sabe que o chuchu pega o gosto de qualquer coisa, não é?

SEGREDO DE HOJE: **Atente para o seu comportamento**

Comportamento é algo que maquiagem nenhuma consegue esconder. Eu já disse isso, mas acredito que é tão importante que vale a pena repetir. Também não adianta plástica, nem botox.

Se você deseja ser mais linda, precisa cuidar de seu comportamento como cuida do cabelo e das unhas. Ele vai falar mais alto do que uma pele sedosa e uma roupa de caimento perfeito. E as pessoas, pode ter certeza, vão lembrar-se dele mais do que qualquer outra coisa.

Recordo-me de uma menina que vi um dia no aeroporto. Não consigo dizer que roupa usava, nem a cor dos olhos ou cabelos, mas me lembro do seu jeito feio de mascar chiclete. Era tão indiscreta mastigando de boca aberta e fazendo barulhinho. Consegue imaginar? Eca! Que nojo me deu só de lembrar. Lembro que era bonita e chamava atenção de todos ao passar, mas perdeu toda a graça que poderia ter. Aquela mastigação toda me irritou tanto que me fez parar de mascar chiclete por um bom tempo (naquela época não vivia sem chiclete na bolsa; hoje, prefiro balinhas).

Não estou lhe dizendo para parar de mascar chiclete. É você quem sabe o que pode deixar seu comportamento mais feio. Só lembre que os outros vão reparar, e não vão esquecer.

A chave de um comportamento lindo

Quando eu tinha 19 anos, um amigo me disse: “Nanda, você fala muito

palavrão”. Eu respondi: “Mas você também fala”. Aí, ele rebateu: “Mas você é uma mulher”.

Olha, aquilo me deixou muito humilhada. Eu até dei uma de durona: “Ué, só porque sou mulher não posso falar palavrão?” Mas a verdade é que nunca mais esqueci o que meu amigo me disse.

Nós, mulheres, temos a tendência de reparar muito nas coisas — às vezes até demais. “Olha a saia dela... Olha o cabelo dela... Olha a voz dela.” Talvez os homens ignorem essas coisas, mas na hora que uma mulher tem um comportamento impróprio, eles reparam.

Uma das chaves para a beleza da mulher é a graciosidade. Ela não tem a ver com personalidade nem com gosto, mas com comportamento. Você pode ter crescido entre meninos, gostar mais de jogar futebol do que de brincar com a Barbie, ou não ter tido um exemplo feminino em casa. Nada disso a impede de ter graciosidade.

A mulher graciosa tem um comportamento bonito e agradável. Suas maneiras atraem e aproximam as pessoas, em vez de repelir ou agredir. Tem sempre um sorriso no rosto, uma atitude simpática e gentil.

O que você tem de detectar são os comportamentos que roubam sua graciosidade. No meu caso, durante minha adolescência, tive muitos amigos meninos. Não era isso que me deixava menos graciosa, mas sim o fato de agir *igual* a eles, falando gírias e palavrões. Talvez essas atitudes não chamassem tanto a atenção quando partiam dos meus amigos. Mas eles mesmos achavam que aquele comportamento ficava feio em mim — uma mulher. Eles roubavam a minha graciosidade, sem que nem me desse conta.

Dá para melhorar?

Não quero que pense que sou a rainha da graciosidade hoje. Não, ainda sou um ser em construção, e sei que tenho muitas coisas a melhorar, inclusive nessa área. Meu desejo não é lhe dar nenhuma aula sobre graciosidade nem lhe cobrar uma postura de bonequinha de porcelana.

Quero apenas lembrá-la de que seu comportamento diz muito sobre quem você é e causa uma impressão tão forte nos outros quanto sua

aparência e sua personalidade.

Por isso, devemos estar alertas quanto à maneira de nos comportar. O modo de falar, rir e se sentar, tudo isso são pequenas coisas que causam grandes impressões e que podem fazer horas de cabelo e maquiagem irem pelo ralo. Você vai ver que é possível ser bonita e, ainda assim, não ser!

Se não consegue avaliar bem seu comportamento, pergunte a opinião de alguém em quem confie. Que tal sua parceira de desafio? Peça para ela lhe dar um toque na hora que você for indiscreta, escandalosa ou relaxada demais. Depois faça o mesmo para ajudá-la. Mas, veja bem, faça isso com todo cuidado para não ofender sua parceira.

Vídeos são uma boa forma de se avaliar nesse quesito. Não vale aquele vídeo que você mesma grava, cheia de pose. São aquelas gravações de festas de aniversário, de fins de semana com a família; momentos descontraídos em que você nem se lembra de estar sendo filmada. Se tiver acesso a esses vídeos, vale a pena assisti-los. Vai estar tudo lá: seu jeito de falar, de andar, de não fazer nada. Assista e avalie se gosta de tudo o que vê ali. Aquela lá, querida, é você como os outros a veem.

TAREFA: Invista no comportamento

Sua tarefa já foi explicada anteriormente: procure fotografias, vídeos que a retratem de maneira espontânea, aqueles nos quais foi fotografada ou filmada sem perceber. Analise sua postura, seu jeito, sua expressão. Parece agradável, receptiva? Ou faria você sair correndo se fosse outra pessoa?

Converse com sua parceira de desafio também. Vejam se há algum comportamento em vocês que é irritante ou feio.

Depois de assistir ao vídeo e conversar com sua amiga, anote aqui o que precisa ser mudado.

Agora, é só vigiar! Aja de maneira consciente, prestando atenção nos seus trejeitos, na maneira de falar. Não precisa ser artificial. Seja espontânea, mas observe o que está desalinhado com o resto. Treine para fazer disso um novo hábito diário.



Evite acessórios barulhentos

Jóias ou bijus barulhentas são geralmente inadequadas, em especial para o ambiente de trabalho. Um conjunto de pulseiras ou brincos que fazem barulho a cada movimento é perturbador e até mesmo irritante, não é verdade? Use acessórios barulhentos apenas em ocasiões informais, como uma festa, ou em locais em que o silêncio ou o baixo volume não sejam prioridades. Eu mesma tenho umas pulseiras de que gosto muito, mas nem sempre posso usá-las, pois são indiscretas demais.



dia 14

A LISTA NEGRA DOS COMPORTAMENTOS

Certo domingo, eu estava ajudando na escolinha das crianças da igreja. A aula geralmente começa com uma oração. Demos as mãos e perguntei: “Quem gostaria de orar?” Uma menininha levantou a mão, mas o menininho que estava do lado resmungou: “Ah, não; ela não!” Chamei a atenção dele e a garotinha começou a orar.

Foi uma oração linda! Do jeitinho dela, como criança, ela pediu: “Senhor, peço que venha abençoar tudo o que a gente vai fazer na escolinha, tudo o que o Senhor vai nos ensinar hoje.” Ela começou a orar pelos pastores da igreja, pelas esposas etc. A oração dela demorou uns três minutos, e eu entendi a reclamação do garotinho!

Eu não esperava uma oração daquela vinda de uma criança, pois até mesmo muitos adultos não oram com essa sinceridade. A oração dela chamou a minha atenção, e quando a mãe veio buscá-la, no fim da aula, já olhei para aquela mãe com olhos diferentes. Imaginava: “Essa mãe ensina mesmo. Vou conversar com ela e saber como faz isso. Ela pode ajudar as outras mães”. A atitude daquela criança glorificou a mãe dela. O

comportamento dela apontava para a mãe. Que lindo, não é, gente?

SEGREDO DE HOJE: Tenha um comportamento exemplar

Assim como nossa aparência deve ser bem-cuidada por sermos uma referência em nosso meio, nosso comportamento também precisa ser exemplar.

Pense que seu comportamento sempre apontará para algo que está além de você: sua família, sua cidade natal, seu país e até para Deus. Lembro-me de um dia, na Inglaterra, ir a um restaurante e ser servida por uma garota muito simpática e sorridente. A primeira coisa que pensei foi: “Ela só pode ser brasileira!” Os ingleses são mais sisudos e sérios. E não é que eu estava certa?

A partir do momento em que você se comporta de maneira bonita e exemplar — sabe como se portar, como falar —, sua conduta chama a atenção dos outros. No mundo de hoje, as pessoas não estão mais acostumadas a lidar com os que têm atitudes controladas e gentis. Quando você se comporta de maneira diferente dos outros, sendo exemplar, transmite uma imagem bela de Deus e de si mesma às pessoas.

Mas não chamamos atenção apenas quando temos um bom comportamento. Quando vemos uma criança fazendo malcriação, logo queremos saber: “Quem é a mãe dessa criança?” Geralmente as mães levam a culpa pelas coisas erradas que os filhos fazem. Do mesmo modo, se você tem um comportamento negativo vai transmitir uma imagem negativa da sua família, do seu país e também do seu Deus. Além disso, envergonha cada um deles.

Jesus disse que nosso brilho, que vem de um comportamento diferente, seria notado pelas pessoas, que dariam glórias a Deus por isso:

Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus.

(Mateus 5:16)

Tem gente que acha que glorificar a Deus significa apenas ler a Bíblia e ir à igreja. Como estão enganados! Tudo o que fazemos é importante para Deus, porque mostra para Ele e para os outros se O amamos e respeitamos ou não.

Comportamentos feios na mulher

Vou lhe apresentar alguns comportamentos inadequados em uma mulher. Peço que não fique pensando nas mulheres que conhece para ver qual delas tem essas atitudes. Nada disso. Quem quer ficar linda aqui é você! Então avalie se tem se comportado dessa forma. Quero sinceridade total, ok?

Há alguns comportamentos que podem ser considerados feios na maneira de a mulher se comunicar. O primeiro deles é monopolizar a conversa. É o que acontece quando há uma roda de amigas conversando, ou melhor, tentando conversar, mas apenas uma fala. Ela quer contar a opinião, a experiência dela, e quando outra amiga está falando, nem presta atenção. Só quer falar dela.

Outro comportamento muito chato é falar alto demais. Há mulheres que praticamente gritam. Quando falam ao celular em lugar público, todos conseguem ouvir a conversa. Além de incomodar a pessoa com quem está falando, ela também atrapalha os que estão ao redor, que mal conseguem ouvir seus próprios pensamentos.

E aquele costume de rir alto? Entendo que há momentos para tudo. Se está em casa, com sua família, ou num momento de descontração com as amigas em um lugar privado, não tem problema. Mas rir alto em lugar público, como num restaurante, chama a atenção de uma maneira negativa, e deixa os presentes incomodados.

Outra coisa que chama bastante a atenção é o comportamento indiscreto. Ser indiscreta — em todos os sentidos — também é um mau comportamento. A indiscrição na maneira de se vestir é a que chama atenção logo de cara. Às vezes a mulher quer tanto chamar a atenção que acaba se tornando vulgar. Posso até falar por experiência própria. Eu não me via vulgar, mas sentia necessidade de chamar atenção; era tão insegura

que me tornava ridícula. Tudo sem ter a mínima noção. Por isso, hoje, não julgo quando vejo alguém assim, mas tenho vontade de ajudar, pois sei muito bem quão profundas são as feridas de uma pessoa insegura.

Outra atitude que muita gente nem percebe é a incapacidade de elogiar ou ver coisas boas e positivas nos outros. A Bíblia fala sobre os elogios, que são como armadilhas e que devemos tomar cuidado com eles, pois podem levar as pessoas ou nós mesmas ao orgulho, uma das coisas mais horrorosas em alguém. Mas isso não quer dizer que não podemos elogiar de forma alguma; precisamos apenas ser cuidadosas. Muitas vezes, elogios verdadeiros nos motivam e até mesmo nos ajudam a elevar nossa autoestima. As pessoas, em especial as mulheres, gostam de ser reconhecidas e apreciadas por algo que fizeram bem. Mas há os que não conseguem ver algo bom em alguém ou elogiar, pois têm inveja. Isso é muito feio! Inveja é uma coisa que deve passar longe do nosso comportamento.

Aí está uma pequena lista de comportamentos bem feios, concorda? Mas com certeza não abordei todos.

TAREFA: Faça sua própria lista!

Sente-se com sua parceira de desafio e façam juntas uma lista de atitudes que acham feias. Lembrem-se de que o objetivo não é criticar as mulheres: é apenas identificar atitudes inapropriadas. Anote esses comportamentos aqui ou, se precisar de mais espaço, em uma folha maior de papel.

Repare se existe alguma dessas coisas que você faz, ainda que seja de vez em quando. Comece a vigiar isso em sua conduta, mas não fique ansiosa para mudar tudo amanhã! Tenha em mente que esse é um trabalho que requer certo tempo. Até que você abandone o hábito velho, não desista!



Roupa apertada não é elegante

Avalie sua forma de vestir. Você se veste para chamar a atenção de outras pessoas? Principalmente de homens?

Querida, você não precisa disso! Homens que a valorizam pela quantidade de corpo exposta a veem como um pedaço de carne, e até podem chamá-la de “gostosa” (como um pedaço de picanha), mas, no final das contas, não lhe darão aquilo que você realmente procura: amor, carinho, respeito, segurança.

Mude hoje o seu jeito de vestir. Mostre sua segurança, e não seu corpo. Sem mencionar (já mencionando) que roupas de menos ou muito apertadas não são nada elegantes. Gostaria de mencionar uma pesquisa feita em 2009 pela Universidade de Princeton com 21 homens nos Estados Unidos. O estudo revelou, por meio de uma ressonância magnética, que quando os homens olham para uma mulher vestida de forma sensual os circuitos cerebrais ativados durante a observação são os mesmos que os permitem identificar um objeto qualquer. Fiquei chocada ao ler essa notícia. Isso nos serve de alerta.



dia 15

A DESESPERADA

Vamos começar hoje a analisar comportamentos que caem muito mal nas mulheres (e nos homens também). Quando lancei esse segredo no *blog*, estava pensando sobre atitudes que considero comuns a todas as mulheres (hábitos desagradáveis e bastante difíceis de abandonar). Em meio a isso, o telefone tocou. Era uma amiga, e ela estava reclamando de uma fulana. As duas haviam combinado algo, e minha amiga ficou sabendo depois que a fulana não tinha feito conforme o combinado.

Minha amiga estava bastante chateada, e enquanto chorava as pitangas, me lembrei de um pensamento que eu tivera havia poucos minutos: *mulheres são craques em tirar conclusões apressadas*.

Com isso em mente, comecei a questioná-la:

— Como que você ficou sabendo disso? Quem falou?

— Foi a sicrana que me contou.

— Ah, entendi. Mas você confirmou com a fulana se foi isso mesmo que aconteceu?

— Não, nem procurei saber.

Dei-me conta de que milhões de coisas podem ter acontecido para a

fulana não ter feito o combinado, e disse isso à minha amiga. Também vi que quando julgamos sem ouvir as duas partes, tiramos conclusões bem apressadas.

SEGREDO DE HOJE: Não julgue

Como falei, tirar conclusões apressadas é uma característica bem marcante na maioria das mulheres. É claro que há exceções, mas de maneira geral somos mais dadas às hipóteses, enquanto os homens se concentram nos fatos. Por causa disso, esse nosso hábito de julgar eventos sem base nenhuma — e o bônus de uma cara brava quando concluímos o que pode ter acontecido — irrita muitos namorados, maridos e até mesmo outras mulheres.

Mas olha que a coisa fica muito mais séria. Deus também não se agrada desse comportamento. Veja o que Jesus diz:

Não julgueis, para que não sejais julgados. Porque sereis julgados pelo critério com que julgais e sereis medidos pela medida com que medis.

(Mateus 7:1-2)

É claro que precisamos avaliar as situações. A própria Bíblia também diz: “examinando tudo, conservai o que é bom” (1 Tessalonicenses 5:21). A diferença é que essa avaliação é feita em um momento posterior, em cima de fatos concretos.

O problema está em julgarmos sem saber, em tirar conclusões baseadas em hipóteses, e às vezes até tomar decisões em cima dessas suposições erradas. Daí surgem muitas injustiças!

Mil possibilidades

Vamos supor que queira falar com uma amiga. Você liga uma vez, e ela não atende. Liga a segunda vez, e nada. E na terceira vez também não. Então você começa a concluir: “Ela não quer falar comigo. Ela está me evitando. O

que aconteceu que ela não atende o celular?”

Depois, ela não retorna suas chamadas. Você, então, continua a pensar: “Por que ela não está me ligando? O que está acontecendo?” Em busca de explicações possíveis, você começa a concluir: “Ela ficou chateada com isso; ela não gostou daquilo.”

Qual é o problema em agir assim? Em primeiro lugar, você gasta uma energia considerável tentando imaginar todas as razões que levaram sua amiga a não atender o celular. E é muita energia mesmo, se pensarmos que existem milhares de possibilidades para explicar o ocorrido.

Além disso, dependendo do tipo de pensamento que você tem, surgem sentimentos variados: raiva, se achar que a amiga a está evitando; medo, se achar que a amiga foi sequestrada; ansiedade, se achar que a amiga está chateada e você não sabe por quê.

Como já percebemos, é um perigo nos deixar levar pelos sentimentos. Não podemos confiar neles. Quando saem do controle, nos dominam e nos impedem de pensar com clareza. Assim, meio intoxicadas com os sentimentos que são frutos de divagações, tomamos atitudes das quais podemos nos arrepender mais tarde.

Esse caso com a amiga é apenas um exemplo. Podemos agir da mesma forma quando o marido não chega em casa no horário de costume, quando o namorado não responde à mensagem de texto, quando aquela parente não a convida para uma festa. Se deixarmos, nossa imaginação vai longe, e isso atrapalha nossos relacionamentos. Pode parecer uma coisa boba, mas veja se não está se deixando levar por causa de maquinações e julgamentos errados.

Lembram daquela amiga que mencionei no início? Ela foi conversar com a pessoa em questão e viu que tudo não passava de um mal-entendido, que ela teve um motivo para não fazer como haviam combinado e que havia pedido alguém para avisar, mas a outra amiguinha havia esquecido.Q

Julgue a si mesma

Você já imagina qual será a minha dica para evitar esse hábito ruim? Isso

mesmo: vigie, resista e apure. Pode parecer repetitivo, mas é o que precisamos fazer. Essa é a melhor forma de evitarmos as ciladas que o Diabo arma para nos derrubar. Pois essas situações são mesmo armadas por ele.

No caso contado no início, de quando minha amiga me telefonou, consegui ajudá-la porque havia meditado no assunto dias antes, e estava vigiando.

Vai ser difícil, se não impossível, meditar em todos os assuntos o tempo todo para evitar o erro. Tão impossível quanto tentar descobrir, dentre mil possibilidades, por que sua amiga não atendeu ao telefone. Mas se estamos andando com Deus, podemos contar com sua ajuda, e com a direção do Espírito Santo, que nos alerta em situações perigosas.

Assim, se quiser julgar, siga esta dica que o apóstolo Paulo deixou: “cada um julgue a si mesmo conforme a fé que Deus lhe deu” (Romanos 12:3, *Nova Tradução na Linguagem de Hoje*). Se quer julgar alguém, que seja a você mesma. Avalie onde andam seus pensamentos e verifique se não há brechas que a têm levado a ficar desesperada com os pensamentos que tem tido sem saber dos fatos primeiro.

É bem mais difícil julgar a si mesma do que os outros. Mas esse é o tipo de julgamento que pode trazer, de fato, resultados positivos.

TAREFA: Controle seus pensamentos

Agora é com você. Reflita:

1. Fico imaginando coisas quando não sei ao certo o que aconteceu?
2. Vou atrás da verdade ou me contento com a primeira explicação que recebo?
3. Ando maquinando coisas na minha mente?

Peça a Deus para lhe mostrar se você tem julgado sem base nenhuma e se tem dado ouvidos à sua imaginação e aos seus sentimentos em vez de agir com base nos fatos e na realidade. Vigie sua mente para evitar

considerações precipitadas, resista a esses pensamentos com pensamentos positivos e bons sobre aquela pessoa. Por exemplo: “Ah, pode ser que ela tenha perdido o telefone ou ficou sem bateria” etc. E depois, se ainda quiser, apure os fatos. Se os resultados forem ruins — ela realmente lhe evitando —, coloque as cartas na mesa com sua amiga, para resolver o problema.



Um visual novo. Que tal?

Que tal um novo visual? De repente é o que está precisando. Que tal planejar essa mudança antes de realmente decidir ir em frente? Escolha um corte de cabelo; quem sabe uma cor diferente? Ou algo simples, como fazer as sobrancelhas?

Falo do planejamento, pois que atire a primeira pedra quem nunca chegou em casa chorando depois de um corte ou um tratamento químico que passou longe do imaginado. Se optar por uma mudança radical no cabelo, antes de entrar literalmente de cabeça nessa mudança peça ao cabelereiro que faça um penteado que simule o resultado final, ou procure um *site* que simule *looks*. Avalie bem, veja se se acostuma com aquela nova cara antes de seguir em frente. Não faça nada apenas por fazer, faça algo que lhe faça sentir mais bonita.Q



dia 16

DUAS FACES

Hoje vamos falar mais uma vez de julgamentos, mas na forma de críticas.

Sabe aqueles filmes de comédia que contam sobre um rapaz que se apaixona por uma moça bem legal, e os dois têm tudo para viver uma história linda de amor se não fosse a mãe dele? A menina faz de tudo para tentar agradar a sogra, mas a mulher é exigente demais, está sempre insatisfeita e condena cada tentativa da moça.

Esses filmes são bem exagerados, mas eles ressaltam uma coisa que faz parte da natureza da mulher: *nossa habilidade de criticar*. Vejo que, no geral, as mulheres são muito críticas em relação às outras e também consigo mesmas. Creio que isso venha do fato de sermos observadoras e, em alguns casos, perfeccionistas.

Entendo que há um lado positivo e outro negativo na crítica. Quero conversar hoje com você sobre essas duas faces da crítica e ver o que podemos aproveitar dela e do que devemos passar longe.

SEGREDO DE HOJE: **Aprenda a usar a crítica certa**

Para mim, o lado bom de ser crítica está ligado à capacidade de observar

comportamentos e hábitos, avaliar se são bons ou não e, como resultado da minha avaliação, incorporo ou evito aquilo.

Acho esse tipo de crítica necessário. Aliás, gostaria de ser uma pessoa até mais crítica e mais observadora — não tenho esse lado muito desenvolvido em mim. Acredito que ser assim me ajuda a evitar muitos constrangimentos. Quanto mais conseguir ver as coisas e avaliá-las, criticá-las, melhor para mim. Mas se não sou observadora e sou aquele tipo avoado, que nunca percebe nada e fica sempre perguntando: “Oi, o que foi que perdi?”, dificilmente consigo fazer meu próprio julgamento das coisas e, a partir dele, tomar decisões relacionadas à minha própria atitude.

Acredito que esse tipo de crítica é boa e saudável. Quando você o desenvolve, torna-se mais consciente, observadora e madura. Ele é o antídoto para aquele comportamento bobinho de achar tudo legal e copiar o jeito que outras pessoas falam, se arrumam e se vestem, a famosa “Maria vai com as outras”. A falta dessa crítica saudável, aliás, é o que faz mulheres mais velhas pagarem o mico de se vestirem como adolescentes e acharem que estão arrasando!

A crítica saudável também a ajuda a desenvolver autoconfiança. Você consegue reparar em si mesma e descobrir coisas que ninguém lhe falaria. Não precisa depender dos outros para lhe dizer o que é apropriado ou não, seja sua roupa, seu trabalho, sua aparência, seu comportamento. Você tem condições de julgar isso por conta própria.

O lado ácido

Mas como falei, a crítica tem duas faces, e tem um lado ruim do qual devemos nos distanciar. É a crítica negativa, como a sogra malvada das comédias românticas, cheia de malícia, más intenções e inveja.

Esse é um comportamento que sempre achei horrível. Ele tem a intenção de destruir, ferir e humilhar. Geralmente começa com um olhar de desdém que varre você dos pés à cabeça. E não para aí. Quase sempre vem seguido de um comentário para quem está sendo criticado — “Essa roupa a deixou enorme, querida” —, ou para outra pessoa, na forma de fofoca. A intenção

nunca é a de ajudar, mas a de se vangloriar e mostrar superioridade. Ainda pior — se é que pode piorar — é quando esse “tapa na cara” vem acompanhado de uma: “Brincadeirinha!”.

Se não sabia, agora vai saber: esse tipo de “brincadeira” não é saudável. Ela machuca os envolvidos. Nenhuma de nós tem o direito de depreciar as pessoas e humilhá-las, seja lá quem formos.

A Bíblia tem uma orientação muito severa a respeito desse tipo de crítica. Ela diz:

Fazer justiça e julgar com retidão é mais aceitável ao SENHOR do que lhe oferecer sacrifício. Pecado são olhar arrogante e coração orgulhoso, lâmpada [ou vida] dos ímpios.

(Provérbios 21.3-4)

Os primeiros itens correspondem à crítica saudável: ser justo e julgar com retidão. Disso, Deus gosta mais do que de sacrifícios, de promessas e caridades. O segundo grupo corresponde à crítica destrutiva: olhar arrogante e coração orgulhoso. O que é esse tipo de comportamento? Pecado. Vamos falar do pecado mais para frente, mas já adianto que ele é algo que Deus odeia. Ele odeia, pois o pecado nos torna feias e nos afasta dEle.

Critique-se

E aí, que tipo de crítica você é? Consegue julgar o comportamento dos outros de maneira justa e útil para você, sem ter a necessidade de publicar o que pensa, ou tem problemas em segurar os olhos e a língua?

Com essa era de Internet, Facebook e Instagram, vemos uma certa maldade sendo revelada nas pessoas, pois até se sentem seguras para serem cruéis, pois estão por trás de um computador ou celular.

Veja um bom exemplo da crítica odiosa e que nos transforma em mulheres horríveis. Uma amiga tem um dom lindo relacionado à moda. De vez em quando, ela postava seus *looks* para ajudar outras mulheres (eu

mesma já me arrisquei um pouco a fazer isso, mas desisti; de qualquer forma, aprendi muito com ela também). Mas a cada *look* que postava, vinham as críticas: “ridícula”, “não gostei”, “não combinou”, “nada a ver”, “não gostei da bota” etc. A verdade é que ela não pediu a opinião de ninguém, mas ainda assim as pessoas sentem a necessidade de expor suas críticas, até mesmo venenosas. Como se tornam feias! Pensam que estão escondidas por trás de uma tela e isso as protegerá, mas a feiúra já está dentro delas.

Talvez você seja mesmo um amor com a maioria das pessoas. Mas pode acontecer de não se agradar de uma em particular. E aí, apenas para aquela pessoa, você é essa cobra. Reprova tudo o que ela faz, e só o que *ela* faz. Se alguém agir ou se vestir da mesma forma, por exemplo, você não está nem aí.

Seja o primeiro alvo de sua crítica. Analise o seu comportamento ao mesmo tempo que analisa o comportamento dos outros. Esse é um bom exercício, pois nos faz enxergar nossos defeitos e nos leva a assumi-los.

Se você percebe que tem sido uma crítica impiedosa das pessoas, ou de alguém em particular, não se contente em apenas ficar triste. Você precisa abandonar esse comportamento, de uma vez por todas. Uma boa forma de se livrar de hábitos ruins é substituindo-os por hábitos bons. Então, em vez de criticar, substitua seus comentários venenosos por palavras apreciadoras.

“Ah, mas tem hora em que preciso dar um toque para a pessoa. Como faço?”, você pode estar pensando. Bem, se está em uma posição na qual precisa abordar alguém para lhe apontar algo que precisa mudar, para ajudar, seja dócil. Mas não *ache* que está sendo dócil. *Certifique-se* de que a pessoa está entendendo que você está sendo amorosa e que seu comentário busca o bem dela. Não espere, porém, que isso vá poupar possíveis lágrimas; pode ser que a pessoa chore, dependendo da maturidade dela. Agora, se for ficar chateada ou nervosa porque a pessoa está chorando ou fez cara feia com o que falou, talvez você ainda não esteja em condições de fazer esse tipo de comentário.

É claro que há casos e casos. Não estou dizendo que, se uma mulher

chegar e sentar no colo do seu marido, você vai dizer: “Tadinha, ela está precisando de atenção!”. Aí também não, não é? Faça-me o favor! Vamos ter equilíbrio. Gente sem noção precisa mesmo é de uma sacudida!

TAREFA: Exerça a crítica positiva

Converse com sua parceira de desafio sobre esse segredo e exerçam a crítica positiva uma com a outra, avaliando coisas em seu comportamento que precisam acabar.

Vejam também se vocês têm praticado a crítica destrutiva, tanto individualmente como quando estão juntas ou com outras pessoas. Às vezes, somos mais tentadas a usar o lado negativo da crítica quando estamos acompanhadas das amigas. Vejam se vocês têm agido assim e procurem acabar com esse comportamento, cobrando e incentivando uma à outra.



Com que bolsa eu vou?

Como gosto de bolsa, gente. Gosto até das que não são minhas e ficam em vitrines! kkk O que seria de mim sem uma bolsa? Não consigo sair de casa sem uma. Aliás, a dica é: nunca saia sem bolsa. Ainda que nela só esteja o seu celular. Seu *look* fica incompleto e pode parecer desleixado sem uma bolsa, e isso não é apenas opinião minha, hein. Agora, outra regrinha para não errar na hora de escolher o modelo: o tamanho dela vai diminuindo conforme o dia vai passando. Durante o dia, vale usar bolsas a tiracolo, modelos tipo sacola, mochilas. Já para os eventos sociais à noite,

prefira modelos menores: *clutches*, carteiras, bolsinhas de mão.



dia 17

COMPORTAMENTO DE CRISTAL

Talvez você conheça pessoas imaturas que não estão prontas para receber uma crítica positiva, muito menos negativa, e acabam ofendidas ou chorando quando alguém lhes chama a atenção, as corrige ou as critica. Ou talvez você *seja* alguém assim. Hoje quero tratar dessa conduta que chamo de *comportamento de cristal*. Acredito que esse tipo de atitude nos deixa muito feias aos olhos dos outros, além de nos transformar em alguém bastante difícil de conviver.

SEGREDO DE HOJE: **Quebre o cristal**

Quem são as mulheres de cristal? São aquelas que não suportam ouvir uma verdade a seu respeito e se ofendem com tudo. Se são confrontadas por causa de um comportamento ruim, choram muito, a ponto de fazer o outro se sentir culpado e arrependido por ter dito alguma coisa.

Dá muito trabalho lidar com pessoas assim. É preciso pisar em ovos, pois a mulher de cristal leva tudo para o lado pessoal, e qualquer coisinha pode

magoá-la. Na verdade, pessoas assim me fazem questionar se realmente conhecem Deus e têm o Espírito Santo em si. Em primeiro lugar, porque o próprio Deus nos confronta em relação a atitudes que temos de mudar, e não adianta choramingar. Em segundo lugar, o Espírito Santo nos fortalece e nos torna mulheres de fibra, dispostas a exterminar em sua vida aquilo que as impede de crescer.

As mulheres de cristal são o oposto disso: frágeis, melindrosas e orgulhosas. Mas pode ser que essa mulher apenas não tenha desenvolvido esse lado em si mesma; por isso, é preciso acordar para realidade e mudar o mais rápido possível.

Há quem ache que esse comportamento seja sinônimo de delicadeza. “Mulher tem de ser frágil.” Não creio que isso seja verdade. Para mim, delicadeza tem a ver com graciosidade, sobre a qual já conversamos, e não com a fragilidade de uma boneca de porcelana. Ser linda requer atitude, mudanças! Então, se você quer ser bonita de verdade, quebre o cristal!

Ouvidos fechados

Um dos efeitos colaterais do comportamento de cristal é que, ainda que não afaste totalmente nossos amigos, ele impede as pessoas de serem sinceras conosco e de nos dizer a verdade.

Mesmo a amiga mais querida vai ter de pisar em ovos quando quiser alertar a mulher de cristal de uma bobagem que ela esteja fazendo. Se a amiga já tentou falar a verdade, mas encontrou resistência **Q**, ela não vai tentar mais ajudar. Não que não queira. Mas se a outra não ouve nem aceita, contudo, em vez disso, chora e faz chantagem emocional, como é possível ajudá-la?

Ser confrontada por nossos erros e falhas nunca é agradável. Não vá achando que, um dia, será gostoso ouvir alguém lhe apontar seus defeitos. Isso nunca vai acontecer. Esse tipo de confronto nos agride, pois, em nossa cabeça, achamos que somos perfeitas, boazinhas, lindas, amigas e tudo mais de bom neste mundo. É assim que nos vemos. Não queremos ver o erro. Por mais que aceitemos nossos próprios defeitos, quando outra

pessoa os aponta, isso dói. Se não temos maturidade e discernimento suficientes para ouvir, será difícil aceitar. Quem age assim acaba fazendo o papel de vítima e afasta as pessoas.

Se esse é o seu caso, provavelmente ninguém se atreve a lhe dizer alguma coisa sobre você há um tempo. Você pode até achar que está arrebatando, mas a verdade é que as pessoas preferem não lhe dizer a verdade a ter de aguentar seu choro e o constrangimento. Você está por conta própria, e depende apenas de si mesma para perceber se tem sido uma mulher de cristal. Mas, se você quiser, poderá receber a ajuda do próprio Deus. Ore, peça a Ele, e Ele vai fazer seu comportamento se desvendar diante de seus olhos. Logo você perceberá quem realmente é.

Coração ingrato

Outra característica das mulheres de cristal é que, geralmente, murmuram muito. Estão sempre reclamando da vida, e o fazem tanto em voz alta como em pensamento.

Esse é um comportamento que Deus não suporta. Foram justamente as reclamações dos israelitas, após saírem do Egito, que enfureceram a Deus. Eles reclamavam de tudo o tempo todo: de fome e sede, mas também da comida e da água; de terem sido escravos, mas também de estarem em liberdade. A murmuração impediu que aquela geração entrasse na terra prometida para qual Deus os levava. Nem sequer puderam vê-la!

Quem murmura mostra que é ingrato. Está sempre vendo as coisas pelo lado negativo.

A reclamação, todavia, não irrita apenas a Deus. E nós, mulheres, temos de tomar cuidado especial com isso.

O livro de Provérbios, na Bíblia, faz cinco alertas sobre a mulher briguenta e reclamona (19:13; 21:9; 21:19; 25:24; 27:15). Em resumo, ele diz que é melhor viver sozinho no deserto, com fome e frio, do que dividir uma casa com uma mulher dessas. É claro que homens também reclamam, mas se a Bíblia coloca o foco sobre a mulher significa que estamos mais sujeitas a cometer esse erro; então, devemos redobrar a nossa atenção.

Às vezes, reclamar não é algo do seu feitio, mas variações hormonais acabam mexendo com o humor da mulher e a deixam chatinha. Temos de nos policiar em relação a isso e tomar alguma atitude quando percebermos que estamos saindo da linha.

Em determinada época da minha vida, eu me vi murmuradora. Tudo era motivo de reclamação. O período menstrual era particularmente terrível para mim, e eu chegava a dizer: “Nem eu me aguento!” Se era difícil para eu me aturar, imagine os outros. Tadinho do meu marido!

Comecei a perceber que estava reclamando demais. Então, certo dia, fiz o seguinte: peguei um papel em branco e escrevi “RECLAMAÇÕES” no alto da página. Ao longo do dia, a cada reclamação que fazia, eu marcava um palitinho no papel. Anotava qualquer tipo de reclamação: as que fazia em voz alta e as que fazia dentro da minha cabeça, apenas para mim mesma. No final do dia, meu papel estava cheio de palitinhos. Percebi que era momento de mudar, porque eu não estava sendo linda para ninguém daquele jeito.

Mulher guerreira

Seja quem for, todas nós temos de nos observar e vigiar. De tempos em tempos, eu me pego chatinha. E assim que percebo esse comportamento, tomo uma atitude. Não aceito mais ser daquele jeito — odeio aquele comportamento. Paro e peço perdão a Deus, e mudo de postura.

Como falei no início deste capítulo, o Espírito Santo nos faz pessoas fortes. Temos de nos agarrar a essa força e sermos duras conosco. Não podemos dar moleza, nem termos pena de nós mesmas. Devemos notar comportamentos fracos e eliminá-los.

Eu, por exemplo, não gosto de chorar quando alguém chama a minha atenção. Fico lá, segurando o choro, porque entendo que tenho de ser forte. Sei que se chorar, posso constranger quem está tentando me ajudar, dizendo-me a verdade. Então, procuro agir com humildade, mas sem choro.

Precisamos ser mulheres fortes e guerreiras nesse campo de batalha da vida. Nosso comportamento é exemplar, e as pessoas ao nosso redor

precisam ver que é possível uma mulher ser sensível e feminina, mas ter um espírito forte. Não choramos à toa. Recebemos as broncas e críticas com humildade, e reconhecemos que as merecíamos. E nos preparamos para receber mais, porque elas nos fortalecem. Esse tipo de mulher, não tem como negar, é linda demais!

TAREFA: Acabe com o nhenhenhém!

Observe seu comportamento. Não se apegue apenas ao que as pessoas dizem a seu respeito — elas podem estar com medo de lhe dizer a verdade. Se você é de cristal, então cabe a si mesma perceber isso e tomar uma atitude.

Repare também quantas vezes você reclama por dia. Se quiser, faça como eu: separe um papel e faça uma marquinha toda vez que reclamar, tanto por palavra como por pensamento.

Vá com tudo para eliminar a murmuração e o comportamento de cristal de sua vida. Seja otimista, humilde e fortaleça-se. Peça a Deus para ajudá-la a vencer esse comportamento. Leia junto com sua parceira de desafio esse segredo e ajudem uma a outra.



Preto total NÃO emagrece

Um monte de peças pretas descoordenadas não vai dar a impressão de estar mais magra. Pode transformá-la num buraco-

negro. A cor escura ajuda a criar a ilusão de uma silhueta mais esbelta se as roupas foram do tamanho exato do seu corpo, nem mais largas nem apertadas. Usar detalhes na vertical, como um colar longo ou uma blusa com uma fileira de botões também alongam a silhueta. Agora observe se você não está se transformando em uma “viúva negra”, se vestindo apenas de preto e seu armário não tem nenhuma outra cor. Isso não é legal. Seja mais alegre em sua forma de vestir também!



dia 18

A NEGATIVA

No Dia 17 falamos de reclamações e sobre como é ruim lidar com mulheres que vivem reclamando.

A reclamação constante produz em nós outro comportamento igualmente ruim, que pode ser reconhecido com declarações do tipo “Não vai dar certo”, “Não consigo”, “Não adianta!”

Já sabe qual é?

SEGREDO DE HOJE: **Abandone o negativismo**

Sim, hoje vamos falar de pessoas negativas. Você conhece alguém assim?

Talvez você me diga: “Conheço sim, Nanda, mas não é o meu caso! Sou superpositiva!” Mesmo assim, gostaria de analisar com você o comportamento de uma pessoa negativa e as implicações que isso pode ter. Se alguma dessas atitudes estiver escondida aí no seu interior, você logo vai perceber e poderá acabar com ela!

Quem é negativo vê tudo com óculos escuros. Todas as possibilidades são sombrias, tudo vai dar errado. Essa pessoa encara o mundo pelo avesso, notando apenas o que é feio.

Em muitos casos, a negativista também é fofoqueira. Vive apenas reparando o que os outros têm de ruim e é incapaz de perceber o lado bom. Assim que conhece alguém diferente, já pensa em tudo de que não gosta naquela pessoa e já consegue lhe passar uma lista incluindo até os menores defeitos.

Mas não são só os outros que ela trata assim. Ela age desse jeito consigo mesma. Sempre está falando: “Não consigo”, “Não posso”, “Não sei.” Ela acha que nada na sua vida nem nela mesma é bom, nem tem solução. Está sempre para baixo, com a cara azeda, suspirando: “Ó vida, ó céus, ó azar! Isso não vai dar certo!”

Essas características, entre outras, é que tornam tão difícil o convívio com uma pessoa negativa. E como os comportamentos dos quais tratamos anteriormente, este também desagrada os que estão ao nosso redor e a Deus.

Você crê?

Ser positivo não é apenas uma questão de “pensar positivo”. É um jeito de viver, que nasce de uma esperança interna, de uma fé, uma certeza.

Nós, que andamos com Deus e nos tornamos santuário do Espírito Santo, temos a própria esperança vivendo dentro de nós. Podemos estar certas de que “Tudo é possível ao que crê” (Marcos 9:23) e de que “Deus faz com que todas as coisas concorram para o bem daqueles que O amam” (Romanos 8:28).

Sendo assim, como alguém que diz crer em Deus pode ser negativo? Como pode ver as coisas de maneira tão sombria e pessimista se Deus lhe fez tantas promessas? Como ela pode viver dizendo “Eu não consigo” se o Deus do impossível, que opera milagres e coisas maravilhosas, vive dentro dela? A pergunta é: essa pessoa crê mesmo nEle?

Não podemos crer em Deus apenas com palavras. Muita gente diz: “Eu creio em Deus”, mas vive como se nem O conhecesse. São descrentes na prática. Da mesma forma, a pessoa negativa pode viver falando de Deus a torto e a direita, mas sua vida mostra que ela não crê nEle.

Quando declaramos que nada vai dar certo, afirmamos que Deus não tem poder suficiente para agir naquela situação. Também quando dizemos que não temos jeito decretamos que aquele é o limite, que chegamos ao fim e não há nada mais que possa ser feito. Mas que situação é essa que Deus, o Criador de todas as coisas, não pode mudar? Isso não faz sentido. Como podemos dizer que cremos em um Deus poderoso se vivemos como mulheres derrotadas?

Agora, se você diz: “Eu creio em Deus, sim; essas palavras negativas que digo são apenas da boca para fora e só as digo quando estou meio chateada”, então tome cuidado. Deus não se agrada de palavras ditas à toa. Jesus disse:

Seja, porém, o vosso falar sim, sim; não, não; pois o que passa disso vem do Maligno.

(Mateus 5:37)

Se fala só por falar, se aquilo que diz não é verdade, então se trata de uma mentira, e toda mentira procede do Diabo, do maligno.

Não quero colocar dúvidas na sua mente. Mas a verdade tem de ser dita, e você não pode ficar se enganando. A negatividade mostra claramente que não cremos. Mas é possível mudar. É possível começar a crer verdadeiramente.

Livre-se do negativismo

O primeiro passo para se livrar do negativismo (e de qualquer outro comportamento ruim) é identificá-lo em sua vida. Mas, às vezes, não conseguimos ver como realmente somos.

Já aconteceu de me dizerem: “Nanda, você é assim e tem de mudar”, mas dentro de mim eu pensava: “Como assim? Eu não sou desse jeito. O que você está vendo?” A pessoa me explicava, mas ainda assim eu não conseguia ver o que ela estava me falando.

Então, observe-se. Pergunte-se: “Será que não sou negativa, nem de vez

em quando? Sempre acho que as coisas vão dar certo ou eu duvido vez ou outra? Quando não consigo fazer alguma coisa, digo que não sei e que não dá para mudar?” Ouça a opinião de outras pessoas.

Outro passo é não dar ouvidos a pensamentos negativos. “Eu não consigo” é uma frase diabólica que deve desaparecer de sua vida. Ainda que você esteja tendo dificuldades para lidar com algo, não diga que não vai conseguir. Creia que Deus pode capacitá-la. É assim que a coisa funciona. Ele escolhe os incapacitados e os dá capacidade. Deus é lindo! Você pode lutar, sabendo que o próprio Deus vai estar ao seu lado. Vai dar certo!

Essa fé poderosa dentro de nós faz a diferença. Pode parecer uma coisinha boba, mas, se começar a aplicá-la em sua vida, vai fazer toda a diferença. Você mudará, e as pessoas vão olhá-la de forma diferente. Irão respeitá-la, admirá-la e saber que você vê as coisas de maneira diferente porque tem um Deus grandioso dentro de si.

TAREFA: Mude seu ponto de vista

Essa é mais uma tarefa para ser feita com sua parceira de desafio. Converse com ela sobre este assunto, e peça a ajuda dela para perceber se você tem sido negativa, ainda que seja apenas de vez em quando.

Esse é um mal que precisa ser cortado pela raiz. Se começar a dar espaço para pensamentos negativos, você acabará virando uma pessoa derrotada.

Depois de conversar com sua amiga e detectar as situações em que você tem sido negativa, vigie para mudar sua maneira de pensar, e também para não dizer coisas pessimistas. Lembre-se e afirme, em vez disso, que há um Deus poderoso ao seu lado e tudo vai dar certo.



Experimente usar mais cor

Se você quer sair do comodismo e investir em algo mais moderno, o ideal é sair dos tons básicos. Andar todo dia de preto, cinza, marrom ou bege acaba com a graça de qualquer uma. Então, para começar, escolha substituir uma peça do seu *look* básico por uma mais colorida ou estampada. Aliás, a cor pode ir para o acessório também: se você estiver toda de preto, por exemplo, escolha um sapato, bolsa ou lenço de cor vibrante. Só não vai ajudar usar tudo colorido ao mesmo tempo. Por favor!



dia 19

NARIZ EM PÉ

Já conversamos sobre a crítica boa e ruim. Uma das atitudes que a crítica ruim traz a tiracolo é o olhar orgulhoso, arrogante.

Quero tratar um pouco sobre o orgulho. Esse é um monstro-camaleão: ele está no armário de muita gente, mas se disfarça de várias formas. Já encontramos com ele em alguns segredos anteriores, e resolvi separar um dia para tratar só desse assunto.

SEGREDO DE HOJE: **Evite o olhar arrogante**

Quando conversamos sobre a timidez, disse que a pessoa orgulhosa e arrogante não é só aquela que bate no peito e fala: “Eu sou demais!” O orgulho pode estar disfarçado de falsa modéstia, de crítica, de comparação e assim por diante.

Mas há o orgulho 100% puro, que não se disfarça de nada. Ainda que seja fácil de detectá-lo, tirar ele da sua vida é outra história.

O problema do orgulho no mundo de hoje é que ele não é visto como erro em muitos lugares. As pessoas são encorajadas a serem orgulhosas, a exibir suas conquistas.

Mal sabem elas que esse comportamento está na lista-negra de Deus. Na Bíblia há uma relação de sete coisas que Deus odeia, e a arrogância é uma das atitudes que faz parte dessa lista:

Seis coisas o SENHOR detesta, sim, sete Ele abomina: *olhos arrogantes*, língua mentirosa e mãos que derramam sangue inocente; coração que faz planos perversos, pés que se apressam a praticar o mal; testemunha falsa que profere mentiras e o que semeia inimizade entre irmãos.

(Provérbios 6:16-19)

Acho muito interessante esse versículo dizer “*olhos arrogantes*” e não “*coração arrogante*”. O que quer dizer isso? É aquele olhar lá da crítica negativa. Aquele olhar de cima para baixo, de desprezo e desdém.

É bem interessante o texto falar de “olhar”. Diferente do coração, que apenas você e Deus conhecem e podem ver, o seu olhar é visto por *qualquer um*. Aquela revirada de olhos, a cara de desprezo são atitudes que não dá para disfarçar, por mais que se tente. Lembra-se do que falamos sobre nosso olhar? Ele deixa “vazar” o que está em nosso coração. Quando alguém chama a sua atenção ou diz algo que você desaprova, lá está o olhar arrogante, denunciando o que se passa em seu coração.

Meu objetivo aqui não é encorajá-la a disfarçar o olhar arrogante. Não mesmo. Não queremos ser bonitas apenas do lado de fora, com um rosto meigo e aparentemente santo, enquanto por dentro se borbulha de arrogância e orgulho. O nosso objetivo é atacar o problema, e não o mascarar.

Lâmpadas do corpo

Vou voltar a um texto da Bíblia que usamos no Dia 4:

A candeia do corpo são os olhos; de modo que, se os teus olhos forem bons, todo teu corpo terá luz; se, porém, os teus olhos

forem maus, o teu corpo estará repleto de trevas. Se, portanto, a luz que há em ti forem trevas, que grandes trevas serão!

(Mateus 6:22-23)

Conversamos que nossos olhos são a candeia, a lâmpada que ilumina o restante do nosso corpo. Se eles veem situações de maneira boa, nosso corpo é luminoso. Porém, se nossos olhos veem as coisas de maneira ruim, o resultado é terrível! Não é apenas uma questão de ser negativista ou pessimista: olhos maus despertam desejos maus, conduzem a pensamentos maliciosos e coisas do tipo, e seu corpo se transforma praticamente em um buraco-negro. Olhos maus são pior que uma lâmpada quebrada: eles têm o poder de deixar a escuridão ainda mais escura.

Olhos arrogantes são uma das muitas variedades de olhos ruins. Eles trazem a você um comportamento que vai se tornando cada vez pior. As pessoas não suportam mais lidar com seu jeito prepotente de ser, e você vai ficando isolada, mas achando que todos estão errados e que apenas você está certa.

Tanto as palavras de Jesus em Mateus como o versículo de Provérbios mostram que Deus não se importa apenas com o que se passa em nosso coração, como muita gente acredita. Ele não está indiferente à maneira como tratamos os outros ao nosso redor. Tudo importa, porque tudo reflete quem você é. E tudo, no fim, vai influenciar em sua beleza.

É claro que há dias ruins, nos quais nosso comportamento fica longe do desejável. Mas é no dia a dia que devemos prestar atenção, quando estamos funcionando no nosso “modo normal”. Devemos vigiar sempre, pois ainda há, e sempre haverá, monstros escondidos em nosso armário, disfarçados de bichinhos bonitinhos, torcendo para serem ignorados e continuarem a influenciar nosso comportamento.

Por isso é tão importante conhecer os padrões e as vontades de Deus para nós. Mais adiante vamos falar da Bíblia, que também é uma lâmpada muito mais perfeita e mais confiável que nossos olhos:

Tua palavra é lâmpada para meus pés e luz para meu caminho.

Esse é o nosso verdadeiro manual da beleza, que nos ajuda a ser mais lindas de verdade.

TAREFA: Analise seu olhar

Pense sobre como tem sido o seu olhar.

1. Como reajo quando chamam a minha atenção?
2. Eu me julgo superior aos outros?

Conte com sua parceira de desafio para essa análise, pois ela acaba vendo seus olhos mais do que você mesma, não é verdade?

Detectar o problema não é tudo. Lembre-se que o foco não é mudar apenas o jeito de você olhar, mas o que está dentro de você que a leva a ter um olhar arrogante. Arrependa-se dessa conduta e trabalhe duro para arrancar esse mal pela raiz. Conte com Deus em suas orações pedindo que lhe ajude nessa mudança tão radical, mas ao mesmo tempo tão linda!



Unhas

Gente, não sou uma pessoa muito “reparadora”, mas quer ver algo que me chama atenção? É uma mulher com as unhas bem-feitinhas. Acho lindo. Como tem sido seu cuidado com as unhas? Se você já cuida delas, tudo bem; caso contrário, essa é a hora de começar. Se

não tiver condições de pagar uma manicure, aprenda então a fazer você mesma! Ah, assim que o esmalte começar a descascar, remova tudo imediatamente, pois é muito feio ficar dias com aquelas unhas relaxadas e com esmalte arrancado pela metade, não é mesmo?



dia 20

PINÓQUIA

Alguns hábitos crescem conosco. Ficamos tão acostumadas a eles que nunca os consideramos ofensivos. Na verdade, nem lhes damos muita atenção: já fazem parte de quem nós somos.

Mentir era um hábito meu, do qual só me dei conta quando comecei a andar com Deus. Era tão fácil mentir que parecia estar no meu sangue; e o fazia até mesmo quando não era necessário. Como “todo mundo mente” (essa frase acaba sendo a desculpa perfeita para o mentiroso), não via necessidade de mudar aquilo que, para mim, nem era tão grave assim.

Mas será que a mentira é mesmo tão inofensiva como as pessoas creem? Ela influencia em nossa beleza?

SEGREDO DE HOJE: **Vigie sua língua**

Lembram-se do versículo do Dia 19? Quero continuar a trabalhar nele:

Seis coisas o SENHOR detesta, sim, sete Ele abomina: olhos arrogantes, *língua mentirosa* e mãos que derramam sangue

inocente; coração que faz planos perversos, pés que se apressam a praticar o mal; testemunha falsa que profere mentiras e o que semeia inimizade entre irmãos.

(Provérbios 6:16-19)

A mentira é algo que Deus não pode suportar porque Ele é a verdade. Jesus disse sobre si mesmo:

“Eu sou o caminho, a *verdade* e a vida.”

(João 14:6)

E se Jesus é a verdade, quem é a mentira? Você já o conhece: o próprio Diabo. A Bíblia o apresenta com o título nada honroso de pai da mentira (João 8:44). E vai mais longe, afirmando que quem pratica a mentira é considerado filho do Diabo.

Deu para perceber como a mentira é algo terrível? Cada vez que faltamos com a verdade, seja por medo, seja por sem-vergonhice, estamos nos comportando como filhas do Diabo, e não de Deus. Como é possível sermos considerada lindas desse jeito?

Um mundo de mentiras

O problema é que vivemos em um mundo em que mentir é a coisa mais natural que existe. As pessoas mentem por tudo e por nada. Você já viu isso: gente contando mentiras em situações nas quais não há o menor problema dizer a verdade. É um hábito tão comum que fica parecendo até que o problema hoje em dia é ser verdadeiro.

Com relação a isso, nós temos dois desafios: livrar-nos da mentira e fazer a diferença.

Pense comigo: quem está livre de uma língua mentirosa? Ninguém, pois o nosso instinto aponta para essa direção. Sendo assim, a melhor forma de evitar a mentira (ainda mais se isso era um costume seu) é falar sempre a verdade. Essa é a receita do apóstolo Paulo: “Por isso, abandonai a mentira,

e cada um fale a verdade com seu próximo” (Efésios 4:25).

Faça do ato de falar a verdade uma escolha consciente. Vigie o que sai de sua boca, para que você se encontre firme diante das situações que irão induzi-la a mentir.

Esteja certa de que essas situações vão acontecer, mais cedo ou mais tarde. No mundo, como falamos, a mentira é algo normal, e as pessoas vão esperar que você minta mesmo. O Diabo vai armar ciladas para vê-la mentir e sentir o gostinho de ter alguém o imitando. Não caia nessa!

Nosso desafio é fazer a diferença. Tem tudo a ver com ser referência para os que estão ao redor. E só é possível ser referência se sua atitude tem um nível superior ao dos demais.

Sempre haverá situações em que mentir pode parecer a melhor saída, ou pelo menos a mais fácil. Porém, é justamente nesses momentos que temos de mostrar que somos referência e agir como tal.

Independência para decidir

Comecei este capítulo dizendo que mentir era algo natural para mim. Mas quando vi o que Deus pensa a respeito da mentira, percebi que aquele era um hábito horroroso. Fico até envergonhada ao lembrar como isso não me incomodava.

Ao longo desses dias, conversamos sobre comportamentos que acabam com a beleza de qualquer mulher. Mas são apenas alguns. Eu levaria muito tempo para falar de todas as atitudes que são feias.

O seu desafio para todos os dias é descobrir outros comportamentos e evitá-los. Como pode fazer isso? Ontem e hoje eu lhe mostrei uma forma simples e eficaz: por meio da Bíblia. Com ela, você tem a chance de examinar seu coração à caça de monstrinhos e mudar atitudes que a tornam mais feia para as demais pessoas e para o próprio Deus.

Ler a Bíblia lhe dá o poder de descobrir essa coisa por conta própria, sem ter de depender de outras pessoas para saber o que deve mudar. Não há problemas em pedir opinião. No entanto, você deve desenvolver em si mesma essa capacidade de avaliar seu comportamento, avaliar se está bom

ou ruim e abandonar o que não presta.

Recebi certa vez uma mensagem de uma leitora do *blog* que contava de um emprego em que acabara de entrar. Era um ocupação excelente, com um bom salário e, para ela, era uma resposta de Deus. Então ela comentou que, certo dia, ao atender o telefone, seu patrão lhe pediu para mentir, dizendo para quem telefonou que ele não estava lá. A leitora me perguntou: “O que faço nessa situação? Vou perder o meu emprego?”

Não lhe disse o que deveria fazer ou não. Respondi com outra pergunta: Por que você me pergunta isso? Não posso lhe dizer o que fazer ou não fazer. Essas decisões são suas. Mas se existe a dúvida que gerou a pergunta, isso se dá porque a resposta certa não é algo fácil de formular. Se queremos crescer e amadurecer, temos de avaliar as opções e conseguir fazer escolhas de maneira independente.

Se você sabe que a mentira é um problema e um comportamento horroroso, não é necessário perguntar se tem problema mentir no emprego. Por acaso Deus vai lhe dar um “alvará de mentira” das 9 às 18 horas só porque está no trabalho? Nesses minutos, Ele não vai se importar com a sua mentira? O que você acha? Medite no que a Bíblia diz e tome suas decisões com base em sua própria convicção. Quando nos baseamos em outras pessoas para fazer as coisas, não as fazemos por Deus, mas pelos outros. Pense nisso.

TAREFA: Guarde seus lábios

Para a tarefa de hoje, analise primeiramente se você tem falado a verdade. Caso descubra que a mentira tem feito parte de sua vida, analise:

1. Em que situações estou mais propensa a mentir?
2. Faço isso por medo de algo ou por que quero demonstrar algo que não sou?

Confesse a Deus o comportamento da mentira e arrependa-se dessa atitude horrível que faz de você parecida com o Diabo. Ore como Davi orou,

quando pediu:

SENHOR, guarda a minha boca; vigia a porta dos meus lábios!

(Salmos 141:3)

E mude!



De acordo com a idade

Vamos verificar se nos vestimos de acordo com a idade? É tão estranho ver jovens vestidas como velhinhas, e mulheres maduras vestidas como menininhas. Devemos nos vestir de acordo com a idade. Vamos então fazer hoje uma análise ou, se preciso for, uma pesquisa na Internet, para saber se estamos nos vestindo de acordo. Analise seus *looks* e, se tiver algo que não combina com você, que tal doar para alguém? Assim já cria espaço em seu armário para coisas novas. **Q**



dia 21

A AVOADA

Certa vez fui a Israel com um grupo mulheres e tivemos um guia turístico muito bom, que nos ensinou muitas coisas interessantes. Uma das coisas que nos contou foi que, entre os judeus, existe o costume de permitir que o menino, quando atinge certa idade, vá à sinagoga e pregue aos mais velhos.

Há um texto na Bíblia que mostra Jesus agindo desse modo, ainda que fosse bem novinho:

Seus pais iam todos os anos a Jerusalém, para a festa da Páscoa. Quando Jesus completou doze anos, eles subiram para Jerusalém, de acordo com o costume da festa; e, passados os dias da festa, ao regressarem, o menino Jesus ficou em Jerusalém, sem que seus pais soubessem; pensando que estivesse entre os companheiros de viagem, andaram o caminho de um dia, e passaram a procurá-lo entre os parentes e conhecidos; como não o acharam, voltaram a Jerusalém em busca dele. Três dias depois, eles o acharam no templo, sentado entre os doutores, ouvindo-os e fazendo perguntas. E todos os que o ouviam ficavam admirados com sua

inteligência e com suas respostas.

(Lucas 2:41-47)

Esse texto tem muitos ângulos e muitas lições. Um ensinamento que vi aqui é o de que Jesus não perdia oportunidades. A Bíblia não diz claramente: “E o Senhor Jesus, vendo a oportunidade...”, mas podemos ver no texto que Jesus não perdeu a chance de ensinar. Ele agarrava todas as oportunidades que via pela frente, não importava a circunstância.

Ele viu uma chance de ensinar a Palavra, mas tinha apenas 12 anos de idade? Pouco importava, lá estava ele, pregando. Havia alguém doente, mas era sábado? Ele ia lá curar, não queria saber se a tradição e a religião proibiam as pessoas de fazer coisas ao sábado. Havia um leproso, mas era proibido tocá-los, por causa da contaminação? Ele ia curar. Jesus sabia que tinha pouco tempo, então tinha de aproveitar as oportunidades.

SEGREDO DE HOJE: **Reconheça as oportunidades**

Isso me faz pensar em quantas vezes pedimos por oportunidades e ficamos esperando-a bater em nossa porta. Ficamos avoadas, pensando: “Ah, seria tão bom se tal coisa aparecesse”, e desejamos que aquela coisa apareça prontinha para nós, embrulhada para presente.

A verdade é que as oportunidades, muitas vezes, não aparecem para nós com uma etiqueta escrita: “Eu sou uma oportunidade. Aproveite-me!” Ela vem disfarçada. Às vezes é um problema; outras vezes, uma crítica; em outras ocasiões, um limão amargo, que você deve pegar e fazer uma boa limonada (com adoçante, de preferência).

Aliás, além de oportunidade não falar, ela não anda devagarinho. Ela passa correndo, como carros em uma estrada movimentada. Se você viver avoadada, não vai nem vê-la! É assim na minha e na sua vida. Todos os dias, recebemos milhares de oportunidades correndo soltas. Mas o que acontece? Estamos muito desligadas, e acabamos encarando tudo como problemas, em vez de vê-los como oportunidades.

Conheça a vontade de Deus

Além do Senhor Jesus, Paulo é outro homem da Bíblia que sabia enxergar oportunidades em cada situação que vivia. O livro de Atos conta bastante de sua vida, e o vemos aproveitando cada chance de cumprir a sua função, que era a de pregar o evangelho.

Assim, o encontramos na cidade de Atenas, onde ele viu um altar dedicado ao “Deus Desconhecido.” Ele percebeu ali a oportunidade de apresentar Jesus às pessoas. Até mesmo quando esteve preso, não ficou choramingando, mas aproveitou a chance de estar perante pessoas ilustres e falar a elas sobre Deus.

Quando Paulo escreve para a igreja em Éfeso, ele explica por que agia dessa maneira:

Portanto, estai atentos para que o vosso procedimento não seja de tolos, mas de sábios, aproveitando bem cada oportunidade, porque os dias são maus. Por isso, não sejais insensatos, mas entendei qual é a vontade do Senhor.

(Efésios 5:15-17)

Paulo fala de dois tipos de pessoas: o insensato e o sábio. Quem é o insensato? É aquele que não sabe o que quer da vida. Tudo está bom do jeito que está, ou nada está bom do jeito que está porque ele simplesmente não sabe aonde quer chegar. Só está ali, vivendo. Por isso não procura oportunidades, nem aproveita as que aparecem.

Mas o sábio não é assim. Ele é o oposto. O sábio é decidido, é cuidadoso, tem objetivos claros porque conhece a vontade de Deus. Ele sabe que os dias são maus, por isso toma cuidado com a forma que vive e procura agarrar cada oportunidade que tem para crescer, amadurecer e alcançar outras pessoas com seu exemplo.

Era assim que Paulo vivia, que o Senhor Jesus vivia. Cada um deles sabia qual era o seu chamado específico, qual era a vontade de Deus que tinham de cumprir, e estavam focados naquilo. Eles não desperdiçavam nenhuma

oportunidade que aparecia na frente, e chegavam até a criar oportunidades quando a coisa ficava feia — parece que, quanto mais complicada a situação, maior a oportunidade que encontravam.

Para vivermos da mesma forma, temos de conhecer a vontade de Deus. Não existe nenhuma fórmula mágica para isso. Conhecemos o que Deus quer quando andamos com Ele e passando tempo em Sua companhia. É convivendo com Ele que conhecemos Sua vontade e Seus planos para nós.

Saber qual é a vontade de Deus para a nossa vida é o primeiro passo para perceber as oportunidades e aproveitá-las. Sabemos qual é o nosso objetivo, e usamos todas as situações possíveis para alcançá-lo.

Mudando de ótica

Reconhecer as oportunidades em meio aos problemas requer também uma mudança de ótica da nossa parte. Devemos aprender a ver as situações chatas como chances de crescer, mudar e ajudar outras pessoas.

Por exemplo, se você recebe uma crítica, em vez de ficar chateada e para baixo, olhe para esse acontecimento como uma oportunidade de descobrir um ponto fraco em si mesma e trabalhá-lo. Diga: “Essa é uma chance de eu fazer diferente, de ser melhor.”

Faça um teste: nesta semana, veja as coisas por outro ângulo. Toda vez que aparecer uma chateação, um acontecimento complicado, pense: “Qual é a minha oportunidade nessa situação? Como posso fazer desse limão uma limonada?”

Depois que comprovar que é possível transformar problemas em oportunidades, você nunca mais vai ficar perdendo chances e achando que sua vida é feita só de limões amargos.

TAREFA: Procure oportunidades

A tarefa desta semana é identificar situações que esteja enfrentando e procurar oportunidades escondidas. Anote aqui alguns problemas que está enfrentando e escreva ao lado a nova abordagem que dará a essa situação, vendo-a como uma oportunidade e não um problema.

Pense também se você precisa desenvolver algo em sua personalidade ou seu caráter, ou até mesmo uma habilidade para lidar melhor com essa situação. Veja nisso uma oportunidade de melhorar e aprender coisas novas. Seja muito mais linda, minha amiga.



Vestimenta apropriada

Nos vestimos de acordo com o ambiente. Já dei tantos furos relacionados a isso, que já cheguei a me sentir como uma hiena de salto alto. Ai, que horror! Queria um buraco para me enfiar. Buraco não, cratera. Tenha sempre certeza de se vestir de forma adequada para o local, a ocasião etc.

Por exemplo, a palavra-chave para a roupa de trabalho é *adequação*. Invista em um guarda-roupa básico: uma calça de bom caimento, uma camisa branca ajustada (dê atenção ao abotoamento, observando se “algo” não aparece no espaço entre os botões), um blazer e um terninho (de preferência de microfibra, porque não amassa). Deixe a sua personalidade para os acessórios, como lenços e brincos. Evite pulseiras, porque fazem barulho

quando se chocam com a mesa ou uma com as outras, incomodando a concentração das pessoas ao redor. Evite também roupas apertadas que chamem a atenção de forma errada.



dia 22

EU FIZ O MEU MELHOR

No Dia 21 conversamos sobre aproveitar as oportunidades para mudar e crescer. Quando agimos assim, vemos atitudes em nós mesmas que precisam ser melhoradas.

Infelizmente, há pessoas que dizem “Não” para as oportunidades e outras situações porque acham que não precisam mudar. Estão bem do jeito que estão. Algumas acham que já atingiram o limite da perfeição; outras sabem que não, mas está tudo bem assim.

Isso varia de acordo com os níveis de qualidade que estabelecem para si mesmas. Cada uma determina o que está ruim, o que está bom e o que está ótimo.

Mas nem sempre os níveis são os mesmos, não é verdade? É por isso que pode acontecer de eu fazer algo para alguém, achar que estou arrebentando, mas, no final, ouvir: “Nanda, isso não ficou legal, não está bem-feito.” Não adianta eu responder: “Mas eu fiz o meu melhor!” se o “meu melhor” não atendeu às expectativas de qualidade daquela pessoa.

Quem nunca ouviu nem disse esta famosa frase: “Mas eu fiz o meu melhor”? Quem diz isso acredita que o que fez está de bom tamanho — seu

padrão de qualidade atingiu o máximo, e não tem como evoluir. Mas de que adianta pensar assim se vem outra pessoa e diz: “Não está bom”?

Não deveríamos nos contentar com o que achamos ser o melhor. Não podemos nos acomodar com os níveis de qualidade que estabelecemos, principalmente se alguém diz que eles são ruins demais. É isto que deveríamos dizer quando nosso melhor não é o bastante: “Eu achava que esse era o meu melhor, mas agora você está me mostrando que não é. Então, da próxima vez, vou fazer diferente e vai ser muito melhor. Vou deixar de ser mediana e trabalhar para ser excelente.”

SEGREDO DE HOJE: Reveja seus níveis de qualidade

Podemos encontrar um padrão de qualidade bem alto na Bíblia. Veja o que Jesus estabelece:

Sede, pois, perfeitos, assim como perfeito é o vosso Pai celestial.

(Mateus 5:48)

Não basta ser bom, nem ser ótimo. O padrão é ser *perfeito*, e não é nenhum perfeito meia-boca: é a perfeição no nível de Deus.

Não vou entrar muito nessa floresta, mas quero usar essa declaração para dizer que é triste ver muita gente achando que ser bom já é o suficiente. Acham que já que chegaram a um padrão ideal de qualidade e que não precisam se esforçar mais.

No entanto, nosso melhor não é o bastante para Deus. Devemos reconhecer o que, de fato, está bom, mas não nos contentamos com isso, porque Deus é infinito e ilimitado. Ele é perfeito. Não podemos estacionar. Quando achamos que já atingimos nosso máximo, deixamos de crescer, de amadurecer, de sermos mais lindas e melhores.

Glorificar para melhorar

Quando estacionamos, também deixamos de glorificar a Deus.

O que isso significa? Glorificar significa “elogiar, prestar homenagem”. Da

mesma forma que um pai se alegra quando o filho o elogia diante de outras pessoas, Deus também se agrada de ser glorificado por seus filhos. Isso exalta o pai, mas também enobrece o filho. Esse é um tipo de atitude que contribui muito para nossa beleza diante das pessoas.

Mas como glorificamos a Deus? Estamos glorificando-o quando vamos à igreja, levantamos as mãos e dizemos: “Glória a Deus, aleluia!”? Sim, estamos. Porém, esse ato não quer dizer absolutamente nada se o restante de sua vida não O glorifica.

Como, então, glorificamos a Deus de fato?

Damos glórias a Deus quando praticamos a vontade dEle, mostrando que Seu Espírito está presente em nós. Ele é glorificado pela sua maneira de viver, e não apenas com as palavras que diz. Não adianta falar “aleluia” dentro da igreja se a vida do lado de fora é uma desgraça, uma vergonha para Ele.

Não falo de uma vida desgraçada no sentido financeiro, de ser pobre. Riqueza ou pobreza não importam na hora de glorificar a Deus. O que importa é o que você tem dentro de si, a sua vida, seu exemplo, sua fé em ação. Uma pessoa que glorifica a Deus entende a importância do Espírito Santo e conta com Ele na hora de enfrentar os problemas. Ela é forte, é sábia, é alegre e tem paz, não importa a situação.

Uma vida desgraçada é aquela que patina sempre nas mesmas questões, que enfrenta sempre os mesmos problemas, que fala de algo que não vive, apenas exige de outras pessoas o certo, mas sem praticar o que demanda dos outros. Vivemos dessa forma quando não arrancamos de nós aquilo que não presta. Em vez de exterminar os monstros, fica alimentando-os dia a dia.

Sua vida tem glorificado a Deus? Apenas você pode responder a essa pergunta.

Já fiz de tudo!

Quando buscamos glorificar a Deus genuinamente, em tudo o que somos e fazemos, então começamos a reparar nas áreas de nossa vida em que

precisamos melhorar.

Podemos ser melhores em todos os nossos relacionamentos. Às vezes eles não são bons como gostaríamos, e isso nos leva a adotar uma postura defensiva, dizendo: “Já fiz de tudo, já tentei de tudo!”

Seja sincera, você *não* fez de tudo. Aliás, isso seria impossível. Sempre tem algo mais a ser feito. Não podemos nos contentar com situações ruins usando a desculpa de que não há mais nada para fazer. Esse pensamento é a barreira que nos impede de ir além, de fazer mais do que podemos.

Meu marido me disse certa vez: “Nanda, quando alguém me diz que já fez de tudo, aí é que eu fico nervoso, porque sei que aquela é uma mentira do próprio Satanás, para fazer a pessoa desistir.” Temos de progredir, e crer que Deus vai nos ajudar nisso.

Glorificando a Deus no trabalho

Quando estive na Namíbia, um senhor chegou depois de uma reunião de domingo para falar com meu marido; ele não frequentava nossa igreja, aliás nunca tinha colocado os pés em uma de nossas igrejas, mas, naquele dia, ele tinha uma missão. Ele disse o seguinte: “Tenho uma empresa e estou precisando de funcionários. Já tenho alguns que são excelentes, desta igreja; os melhores que já vi. Então pensei em vir aqui para encontrar mais gente boa para trabalhar comigo. O senhor pode me ajudar?”

Percebe como isso é forte? Os que trabalhavam para aquele homem glorificaram a Deus com seu trabalho. Agora eu lhe pergunto: Seu trabalho glorifica a Deus? Melhor ainda: Sua vida O glorifica? Observe a maneira de você se comportar e lidar com as pessoas. Isso diz muito a seu respeito. Sua honestidade, pontualidade, seriedade e todos esses valores que só podem vir de quem é verdadeiramente de Deus.

E tudo quanto fizerdes, fazei de coração, como se fizésseis ao Senhor e não aos homens, [...] servi a Cristo, o Senhor.

(Colossenses 3:23-24)

Seu chefe é o próprio Senhor Jesus. Sendo assim, seu padrão pode ser muito melhor. Procure pontos em que deve melhorar e trabalhe neles — sua pontualidade, sua educação, seu esforço. Quando os atingir, não descanse: procure melhorar mais uma vez. Tente uma especialização, procure aprender um segundo idioma. Isso é deixar de ser mediana e ser excelente.

Se você não se sentir motivada a melhorar porque seu chefe não lhe dá valor, pense: “Será que ele não me valoriza justamente por causa da maneira que trabalho? Tenho sido uma funcionária mediana ou até insatisfatória?” Se a resposta for “Sim”, você sabe o que deve fazer: subir o nível. Isso se aplica em todas as áreas de nossa vida. Na vida familiar com os pais, com os filhos, com o marido, com a sogra e com os parentes.

Tirando a venda

Falei antes que conheço pessoas que sabem de todas essas verdades há bastante tempo, mas que nunca perceberam que poderiam melhorar. Algumas delas, porém, têm percebido a necessidade de progredir. Deus tirou a venda de seus olhos e elas conseguem perceber que não podem viver voltadas para trás.

Se você não sabe por onde começar, visite mais uma vez o armário do seu coração. Procure os monstrinhos escondidos que a têm impedido de progredir. Não se desanime se encontrar muitos pontos para trabalhar; alegre-se com o fato de que não precisa ser para sempre assim. Você pode ser melhor! E se tem dado o seu melhor, mas ele tem desagradado, significa que está sendo pouco. Está na hora de deixar de ser a mediana!

TAREFA: Elevando o nível

Mais uma vez, sua tarefa não é para ser praticada apenas hoje. É algo para refletir e procurar praticar diariamente:

1. Em que áreas acho que sou extremamente boa?
2. É possível ir além?

3. Conheço alguém que foi além?
4. Em que áreas, por outro lado, as coisas estão indo muito mal, mas que considero não ser possível melhorar porque já “tentei de tudo”?
5. Será que tentei de tudo mesmo? Que coisas, na realidade, não tentei?

Depois dessa análise, comece a agir, faça coisas diferentes e ainda melhores, para assim obter resultados diferentes e melhores.

Pense na sua pontualidade. Você é pontual ou vive chegando atrasada em seus compromissos? Você é uma pessoa de palavra? Honesta? Íntegra? Pau para toda obra? Batalhadora? Persistente? Essas são coisas são importantíssimas e podem nos ajudar a chegar a um outro nível. Com isso, fazemos com que as pessoas nos vejam com outros olhos, surgindo uma admiração, uma beleza muito além da física.



Acerte na temperatura

Vamos agora falar dos cabelos! Eles fazem toda a diferença; aliás, de nada adianta estar toda arrumadinha e os cabelos estarem maltratados, ressecados ou quebradiços. Vai estragar o mais lindo dos *looks*. Mas não se desespere. Existem muitas dicas para termos um cabelo bem cuidado. Vamos falar de algo bem simples.

Nem só de shampoo e cremes vive um cabelo bonito. A temperatura da água também influencia na beleza de nossos cabelos. Ao lavá-los, prefira usar água morna, pois a água quente remove toda proteção natural dos fios, deixando-os expostos, frágeis e mais propensos aos danos. Se você for valente de verdade,

finalize a lavagem com água fria: o choque térmico ajuda a fechar a cutícula do fio, dificultando a perda de nutrientes. Se for como eu, vai ter um pouquinho de dificuldade, pois água fria e choque térmico não são minha praia. **Q** Só no verão e olhe lá! Mas é verdade, os cabelos ficam mais brilhosos mesmo. Darei mais dicas de coisas simples que podemos fazer para ter um cabelo lindo e saudável.



dia 23

QUAL TEM SIDO SEU INVESTIMENTO?

“Investimento” é uma palavra-chave em nosso desafio. Nesses quarenta dias, você está investindo em sua pessoa, para ser mais linda por dentro e por fora. Parte desse investimento consiste em abandonar comportamentos ruins e adotar hábitos saudáveis.

Outra parte desse investimento está ligada a dedicar tempo a Deus, pensando nEle, buscando-O, conectando-se com Ele. Consiste em procurar momentos em meio à agitação da vida para ficar quietinha, como que olhando para o vazio, mas pensando em como agradar a Deus e fazer a vontade dEle.

SEGredo DE HOJE: **Investigue aonde seu tempo vai**

Para alcançar esse tempo de qualidade com Deus, você precisa antes analisar quais são os ladrões do tempo de sua vida. Quais são as tarefas do seu dia a dia que têm drenado tempo e energia, mas sem lhe dar nada em troca?

A maioria das mulheres tem o trabalho, a casa e a família para administrar. Às vezes mal sobra tempo para elas mesmas. Isso significa que cada segundo do dia delas (e do seu) precisa ser muito efetivo, muito bem-aproveitado para trazer resultados.

Por isso, precisamos analisar para onde é que vai nosso tempo e detectar em que tipo de atividade que o tem desperdiçado.

É claro que não somos máquinas, e precisamos de alguns momentos ao longo do dia para espairar e nos distrair. Isso não tem problema. O perigo é quando essas atividades se tornam um vício e viram a prioridade do nosso dia. Se esse é o seu caso, você precisa trabalhar para eliminar o vício de sua vida.

Horas vazias

As redes sociais são um grande ladrão do tempo de muitas pessoas. E o Facebook é o campeão deles. A maneira como ele funciona é bastante envolvente. De nossa página principal podemos ver o que nossos amigos estão fazendo, com quem estão saindo, onde foram. A curiosidade nos leva a entrar na página deles, e ver o que os amigos deles estão fazendo, e podemos entrar na página dos amigos desses amigos e descobrir outras e outras coisas. É praticamente um poço sem fundo. Sem se dar conta, pode-se facilmente gastar duas, três horas, ou até mais, navegando no Facebook, sem que isso nos acrescente coisa alguma. Tudo o que se fez foi ver fotos e saber da vida dos outros.

Considero as redes sociais como grandes desperdiçadoras do tempo das pessoas porque roubam momentos que poderiam ser investidos em descanso real, em crescimento, em autoavaliação. Na verdade, não precisaria nem ser duas horas: vinte minutos de qualidade com Deus podem fazer uma diferença enorme em sua vida; enquanto vinte minutos no Facebook não acrescentam nada.

É preciso ter muito cuidado. Não podemos deixar que nosso tempo escorra por entre os dedos. Particularmente fico muito atenta ao uso que faço do Facebook. Se percebo que já estou navegando nele há meia hora,

quarenta minutos, fico brava. Tenho limites para mexer nele. Sei que não posso gastar meu dia todo ali. Ainda que minha intenção seja a de abençoar pessoas, não posso ser indulgente. Se eu não me vigiar e estabelecer um tempo certo para aquela atividade, fico ali horas e horas.

Todas nós precisamos saber quais são as nossas prioridades. Não podemos nos dar ao luxo de sentar diante do computador e da televisão sem ter hora para levantar. Isso pode, inclusive, afetar a saúde. Pessoas ficam sem dormir, sem comer, sem se movimentar por causa de computador e televisão. E após tanto tempo desperdiçado, sentem-se vazias porque aquelas horas perdidas não lhe trouxeram benefício algum.

Por outro lado, mesmo que o tempo passado nas redes sociais e na internet esteja voltado para atividades espirituais, ele não substituirá seu momento pessoal com Deus. Da mesma forma, ainda que sejam gastos com parentes e amigos, eles não substituem um momento de interação cara a cara com os seus entes queridos.

Esse é um investimento real em si mesma. O tempo dedicado a Deus e às pessoas que ama pode mudá-la como nenhum outro. Trata-se de um investimento sábio, que trará resultados positivos e duradouros para você.

Uma palavra para as esposas

Quero dar uma palavrinha às mulheres casadas. Muitos maridos reclamam que a esposa não tem tempo para eles. Elas enchem suas agendas com responsabilidades e compromissos e acabam se esquecendo do esposo. A carreira profissional, os filhos, os cuidados com o corpo acabam sendo mais importantes do que conversar com o marido, cuidar dele e investir na relação.

Se você é uma filha de Deus, madura, sabe que seu marido simboliza o Senhor Jesus. A Bíblia diz que, assim como Jesus é o cabeça da igreja, o marido é o cabeça da mulher (Efésios 5:23).

Se meu casamento não vai bem, isso quer dizer que o meu relacionamento com Deus também não está indo bem. Muitas coisas que acontecem no casamento podem ser reflexos de nossa vida espiritual.

Quando a esposa não dedica tempo para o esposo, o casal começa a ter problemas. Surgem as pequenas discussões e desentendimentos porque o marido não tem sido prioridade na vida da mulher. A questão é: quer ela reconheça isso, quer não, o marido é prioridade na vida de sua esposa. Por isso, ainda que ela não tenha muito tempo, deve dedicar momentos de qualidade para passar na companhia de seu marido. Observe se algum desperdiçador não tem roubado o tempo que você deveria dedicar ao seu esposo.

Tenha limites

Para todas as mulheres, no geral, há algumas atividades especialmente atraentes e mais envolventes que outras; e é possível passar horas e horas executando-as sem se dar conta do resto da vida. Ainda que esses afazeres distraiam e nos ajudem a espairecer, é preciso colocar limites quanto ao tempo que gastaremos neles.

Isso me faz lembrar de uma amiga que, logo no início da vida de casada, gastava toda uma manhã e parte da tarde somente para preparar um almoço. Ela vivia atolada e não dava conta de suas atividades. Quando me pediu ajuda, logo percebi que ela não se dava limites. Se fosse fazer o almoço, limpar a casa ou passar roupa, gastava quase todo o dia. Precisamos nos limitar, ainda mais se somos do tipo distraída ou um pouquinho devagar.Q

Não estou dizendo para você apagar sua conta no Facebook. Talvez ela seja sua forma de se comunicar e até uma ferramenta de trabalho. O que quero convidá-la a fazer é repensar o tempo que gasta nessa e em outras coisas.

Estabeleça regras em relação às atividades que mais a absorvem. Não deixe que elas controlem seu tempo; em vez disso, controle você o tempo que dedicará a elas.

Quando estabelecer os limites, seja fiel a eles. Não quebre as regras que estabeleceu, pois, ao agir dessa forma, estará boicotando a si mesma.

Ainda que o tempo que passe diante da TV e do computador seja

dedicado a atividades espirituais, como assistir a uma pregação, ler mensagens em *blogs*, lembre-se de que nada disso substitui o tempo que passa sozinha na presença de Deus. Seu tempo com Ele é o que fará de você uma mulher mais linda. Deus deve ser prioridade em sua vida. O tempo investido na presença dEle nunca é desperdiçado, e quanto mais tempo passar com Ele, mais desejará Sua presença.

TAREFA: Estabeleça limites

Essa tarefa tem de ser feita constantemente, não apenas de vez em quando. Ela precisa ser parte de sua rotina: analise para onde seu tempo vai.

Refleta nas seguintes questões:

1. Quando estou acordada, quais são as atividades que mais tomam meu tempo?
2. Dessas atividades, quais delas realmente me trazem proveito? Estou gastando mais tempo do que deveria nessas atividades?
3. Quais atividades poderiam ser totalmente excluídas de minha rotina sem que isso me causasse qualquer prejuízo?

Essas perguntas a ajudarão a ver o que tem sido prioridade em sua vida. Geralmente nossas prioridades são aquilo a que dedicamos mais tempo e energia.

Veja se tem priorizado algo que *não* deveria ser prioridade, porque não lhe traz benefícios. Substitua essa atividade por outra que seja realmente importante.

Outra dica importante é determinar tempo para certas atividades, assim você não se perde tanto.



Tempo reservado

Assim como é importante ter tempo para Deus, também é importante ter tempo para nós mesmas. Toda semana, reserve tempo para fazer algo que lhe dê um descanso mental. Que tal ir a um lugar com bastante verde e sentar para pensar em nada? Ou bater um papo com uma amiga? No meu caso, quando tenho dificuldade de encontrar um lugar verde, gosto de convidar uma amiga para um café, de preferência uma que goste de dar boas risadas comigo. Isso geralmente me renova e alivia o estresse do dia a dia. Que tal experimentar? Você merece! Está me dando vontade de um cafezinho agora mesmo. Servida?

PARTE 3

MAIS LINDA DIANTE DE
DEUS



dia 24

O MAIOR INTERESSADO EM SUA BELEZA

Creio que agora já deu para entender que o caminho para sermos mais belas não é somente um investimento no exterior, mas no interior, porque, na verdade, é ele que brilha e que chama a atenção de todos ao nosso redor.

Desde o início desse propósito, o que mais fizemos foi sacrificar. Percebeu isso? Viu como é difícil ir contra nossas vontades? Como é difícil reconhecer que não somos perfeitinhas e que precisamos, sim, de muitas mudanças interiores para sermos mais lindas?

Conversamos desde o primeiro dia que o caminho para sermos mais lindas é nada mais nada menos que uma palavra: sacrifício. Essa é uma palavra de que as pessoas não gostam, e até evitam. A nossa natureza humana não gosta do sacrifício, porque ele significa algo dolorido de fazer. Algo que nos custa caro.

Não podemos recriminar ninguém por ter resistência a sacrifício. Só quem deseja de verdade alcançar algo maravilhoso sabe que o sacrifício é necessário. Ele envolve abrir mão da nossa vontade, do nosso eu, dos nossos sentimentos e desejos. Nem todos estão preparados ou desejam

isso.

Durante esses dias que estivemos aqui juntas, cada passo que demos foi um sacrifício. Essa é uma escolha que deve ser feita diariamente.

Quero também ressaltar que as tarefas diárias que nos dispusemos a fazer são todas baseadas na vontade do nosso Deus e Criador. Esse sacrifício é uma obediência à vontade dEle, que, no fim das contas, resulta sempre em algo para o nosso bem.

Por isso, ninguém melhor do que Ele para nos guiar nessa jornada!

SEGREDO DE HOJE: **Procure a beleza de Deus**

Quando lancei no *blog* o desafio “40 segredos para se tornar mais linda” recebia mensagens assim: “Como pode? A senhora nem me conhece, mas está falando tudo de acordo com o que estou vivendo. É isso o que está acontecendo comigo agora!” É o que está acontecendo com você também, minha amiga leitora? Mas saiba que isso não é coincidência. Nem sou eu. É Deus! Ele a ama e se preocupa com você — é Ele quem sabe do que você precisa, e não eu. Ele usou este livro e as minhas palavras para falar com você e lhe dar condições de vencer suas dificuldades.

Por isso, quero que você veja Jesus, e não eu. Fico muito feliz se a tenho ajudado de alguma forma, mas a sua gratidão não deve ser a mim, por ter escrito este livro, mas a Deus, que juntou todos os pontos para ajudá-la, para que você melhore, cresça, se desenvolva. Foi Ele! Não foi acaso, nem destino, nem inteligência humana, nem nada: foi o próprio Deus. Não tenha dúvidas: não há ninguém mais interessado em sua beleza do que Aquele que a criou.

Talvez, ao longo dos últimos dias, você deva ter se deparado com mudanças que precisa mesmo fazer, mas nem sabe por onde começar. Não tem forças para isso. Precisa de uma ajuda de fora. Por isso preparei essa parte de nosso desafio de forma diferente.

Daqui para a frente, vamos falar mais sobre Deus e conhecê-lo um pouco melhor. Como seu Criador, e meu também, Ele nos conhece melhor do que ninguém. Ele pode nos ajudar a encontrar os “monstrinhos” escondidos no

nosso armário e nos dar condições de exterminá-los. Só Ele tem o poder para devolver a nossa beleza que foi roubada pelas dificuldades, dores, medos e decisões erradas que tomamos na vida.

A direção perfeita

Quando entregamos a Deus a direção da nossa vida muita coisa muda. Algumas delas doem. Mas podemos experimentar um cuidado diário dEle sobre nós. Vemos as nossas limitações sendo vencidas, uma a uma. A cada vitória, nosso amor e gratidão por Deus crescem. A cada acontecimento, vemos o cuidado e o amor dEle por nós, e sentimos Sua presença bem perto, não só nos momentos bons, mas nos difíceis também. Ele nos dá uma força sobrenatural para vencer os dias ruins e sairmos deles mais lindas do que quando entramos.

Experimentei isso em setembro de 2014 quando recebi a notícia de que minha mãe estava muito mal no hospital. Eu ainda estava morando na Inglaterra, e receber esse tipo de notícia praticamente do outro lado do mundo tira o nosso chão.

Quando sentei no avião, depois da correria de comprar a passagem aérea, fazer as malas e embarcar, eu chorei. Chorei muito. Bastante. A dor dentro de mim era enorme, sei lá... acho até difícil de explicar. Creio que, na verdade, era um medo que estava tomando conta de mim. Medo de que, quando chegasse, receberia a notícia de que ela havia falecido; medo de ver a dor do meu pai; medo de não a ver mais; medo da saudade; e medo de enfrentar a situação. Eram tantos pensamentos que, por fim, aquela tristeza e o cansaço pesaram sobre mim e eu dormi.

Quando acordei, falei com Deus: “Pai, chega de chorar; agora, me dá forças; me dá o que não tenho neste momento”. Hoje consigo ver claramente que essa atitude fez toda a diferença. Antes de falar isso com Deus, eu estava totalmente entregue às minhas emoções. Zero de fé. Por isso doeu tanto; por isso sofri tanto.

Quantas pessoas vivem assim, não é mesmo? Pensam que precisam sentir a dor, e às vezes são tomadas por doenças, depressão e muitas

chegam até mesmo ao suicídio.

Depois de uma semana, minha mãezinha faleceu. Mas eu digo a vocês: que experiência maravilhosa tive com Deus. O consolo e a força vieram não sei de onde (modo de falar, claro, pois sei muito bem de onde veio). Durante os dias mais difíceis da minha vida, em tudo eu via a mão de Deus. Houve pessoas que me falaram assim: “Não entendo como você pode ser tão fria”; outras diziam que eu tinha de chorar, que não podia prender tudo dentro de mim. Teve uma hora que fiquei tão “bolada” com essas conversas, que fui para um cantinho falar com Deus: “Pai, tem alguma coisa errada comigo? Parece até estranho, mas estou tão tranquila. Eu não quero mais chorar nem sinto vontade. Será que estou guardando tudo dentro?”

Assim que terminei de falar essas coisas, vejam as palavras que me vieram à mente: “Filha, você pediu forças, e estou lhe dando; pediu consolo, e estou lhe consolando. Não tem nada de errado com você. Eu estou aqui, fique tranquila.” Foi incrível e maravilhoso! Meus olhos até se enchem de lágrimas ao recordar esse momento tão precioso entre mim e meu Pai celestial. Ele removeu minha dor, me consolou e me deu forças.

Participei de todo o processo de velório e enterro sem nenhum sentimento de desespero dentro de mim. O Espírito Santo estava me consolando, e vi isso tão claramente como nunca. Eu não precisava mais chorar porque estava sendo consolada pelo próprio Deus.

Nos dias que se seguiram ao enterro, ainda sentia forte a direção de Deus sobre mim. Às vezes eu ia procurar uma foto qualquer no celular, e acabava encontrando uma foto dela. Quando ia começar a me deter na foto e “viver” aquela dor, ouvia a instrução de Deus: “Nanda, ainda não é a hora de ver essas fotos. Um dia não vai mais doer. Volte ao que estava fazendo.” Ou em uma conversa com alguém, se eu me lembrava de uma situação relacionada à minha mãe, Deus me falava: “Não, Nanda, não vá por aí; não pense nisso agora. Ainda é muito cedo.”

Assim, dia após dia, o próprio Deus foi me consolando e me poupando de viver situações mais dolorosas do que eu poderia suportar. Senti o cuidado dEle, e sinto que essa situação e a presença dEle na minha vida me tornaram mais linda, para mim e para Ele também. Desde então, não canso

de contar para todos sobre esse momento que passei. Sinto mesmo uma necessidade de falar sempre sobre isso, pois penso tanto nas pessoas que sofrem a dor da perda de um ente querido sem nenhum consolo. Ninguém merece essa dor. Nosso Consolador quer nos consolar, mas primeiro precisamos nos desligar dos sentimentos, praticar a fé e deixá-lo agir.

TAREFA: Conheça mais a Deus

Precisamos viver vendo Deus em todas as situações. Ele está lá. Precisamos aprender a vê-lo, e nunca nos esquecer dessa verdade.

Sua tarefa hoje é falar com Deus pedindo que Ele se mostre a você de maneira especial durante esta última parte da nossa jornada. Tenho certeza de que se seu pedido for sincero, Deus não irá desapontá-la!

Não precisa forçar a barra, tampouco pensar que isso é algo difícil, pois não é. Apenas seja sincera e se entregue a Ele.

Daqui para a frente vamos abordar mais sobre isso e tenho certeza de que você nunca mais será a mesma!



Olhos meus

Valorizar os olhos é o ponto alto de qualquer produção! Algumas dicas básicas a ajudam a não fazer feio. Em primeiro lugar, nada como uma boa noite de sono para deixá-los claros e brilhantes. Um rímel para os cílios, preto ou transparente, ajuda na maquiagem rápida e dão outra cara. Só tome cuidado na hora de passar o rímel escuro: escove bem os cílios com a escovinha do rímel para

remover o excesso do produto e não ficar com aquelas bolinhas feias na ponta dos fios. Sombra nos olhos também podem nos transformar. Se acha que não entende bem e tem medo de errar, dê uma procurada na internet que está cheia de vídeos que ensinam a fazer maquiagem. Apenas tome cuidado ao escolher o vídeo. Nada pesado, por favor. *Make* à lá Nefertari não é muito discreto e fica muito bem mesmo é lá no Egito. Q



dia 25

CADA COISA EM SEU LUGAR

O que é prioridade na sua vida? Sei que abordamos um pouco disso anteriormente, mas hoje gostaria de me aprofundar no assunto.

Já pensou nisso alguma vez? Talvez diga que é Deus, sua família, seu trabalho, seus estudos, sua saúde. Você pode dizer qualquer coisa. Pode realmente pensar que é isso, mas o que vai mostrar se algo é realmente prioridade na sua vida são suas atitudes em relação àquilo.

SEGREDO DE HOJE: **Organize suas prioridades**

Ao dizer que algo é prioridade em sua vida, o tempo, a dedicação e a energia que dedica àquilo devem estar à altura. Se digo que meu marido é prioridade para mim, mas não tenho tempo para conversar com ele, não abro mão de algumas coisas que quero para fazer o que ele quer e não o trato com respeito, então ele não é prioridade coisíssima nenhuma. O fato de dizer que ele é importante para mim não faz dele uma prioridade. Para ele ser prioridade, é necessário que o trate como tal.

Essa regra vale para todas as coisas: para Deus, para sua família, para sua saúde. Dizer que é importante não torna aquilo importante. É apenas quando investimos em determinadas pessoas ou situações que elas, de fato, se tornam prioritárias.

Primeira prioridade

De todas as prioridades, qual deve ser a número 1? Qual deve ser aquela que merece nossa atenção e dedicação totais?

Deus deve ser nossa maior prioridade. Não apenas pelas coisas que Ele faz por nós, mas principalmente porque quando Ele ocupa o primeiro lugar é mais fácil entender e classificar as outras prioridades.

Como falei, *dizer* que Deus é prioridade não é a mesma coisa que *fazer* dEle a prioridade. Para que Ele seja realmente uma prioridade em minha vida, preciso dedicar tempo e atenção a Ele, estar com Ele e conhecê-lo.

Muitas pessoas confundem a obra de Deus com Deus e acabam priorizando a obra em vez de priorizar a pessoa. Como isso acontece?

Vou dizer o que aconteceu comigo. Houve uma época em que me dediquei à obra trabalhando como ajudante nos escritórios da igreja. Era muito serviço. Acordava e ia dormir pensando nas tarefas, nos compromissos, nas reuniões. Consequentemente, eu não pensava em separar tempo para investir em um relacionamento com Deus, já que estava me dedicando tanto à Sua obra. Não dedicava tempo para falar com Ele, para falar dos meus sonhos, planos e dificuldades. Eu achava que estar ali no escritório era fazer de Deus a minha prioridade. Mas não era.

Deus é prioridade quando nos dedicamos a ter um relacionamento íntimo com Ele e não apenas quando estamos fazendo coisas na obra dEle.

Eu não fui a primeira a confundir as coisas. Há uma mulher na Bíblia que confundiu também: Marta. Quando leio sobre ela na Bíblia, imagino que era o melhor exemplo de mulher multitarefa. Cuidava das visitas, preparava a comida, limpava a casa, deixava tudo pronto. Então, certo dia, Jesus foi visitá-la, e você sabe: aonde Jesus ia, uma multidão ia atrás. Não sei se a multidão toda entrou na casa de Marta, mas a Bíblia conta que ela estava

cheia de serviço. Quando foi procurar a irmã dela, Maria, para dar uma mãozinha, sabe onde Maria estava? Sentada, escutando Jesus falar. Como é que pode uma coisa dessas? Então Marta foi lá falar com Jesus. Veja o que ela disse e o que Jesus lhe respondeu:

“Senhor, não te importas que minha irmã me tenha deixado sozinha com o serviço? Dize-lhe que me ajude.”

E o Senhor respondeu: “Marta, Marta, estás ansiosa e preocupada com muitas coisas; entretanto, poucas coisas são necessárias, ou mesmo uma só; e Maria escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada.”

(Lucas 10:40-42)

Minha orelha até ardia nessa época, pois esse versículo foi para mim um puxão de orelha do Pai. Assim como foi com Marta, imagino.

Se para nós, a obra de Deus e Deus são a mesma coisa, então a resposta de Jesus pode parecer absurda. Mas Ele deixa claro para Marta que Maria escolheu a melhor parte: fazer de Deus a sua prioridade, e não a obra dEle. Jesus honrou a escolha de Maria, e disse que não tiraria dela esse privilégio de estar em Sua presença.

Fico imaginando a cara da Marta. Tadinha. Bem tipo a nossa quando nos deixamos cair nesse erro.

As demais prioridades

Quando Deus é, de fato, prioridade em nossa vida, enxergamos o restante das coisas com mais clareza, e conseguimos colocar cada uma em seu lugar. O próprio Deus nos auxilia nisso.

O que vem depois de Deus em sua vida? Talvez diga que é a sua família, mas será que é mesmo? Quanto tempo do seu dia está dedicado a ela? Ou melhor: como sua família percebe que ela é prioridade para você?

Às vezes, você trabalha o dia inteiro para sustentar a família. Depois, chega em casa e vai cuidar dos afazeres domésticos — cozinhar, limpar,

lavar e passar — para o bem da família. Mas se seu marido ou filho a chamam para conversar, você os enxota para o lado, dizendo: “Não vê que estou ocupada?”

Aqui, podemos aplicar o mesmo padrão que usamos para nosso relacionamento com Deus. Fazer as coisas *para* Deus e *estar* com Deus não são a mesma coisa, e é possível priorizar um em vez do outro. Da mesma forma, você pode estar *fazendo* coisas para sua família, mas não *está* com ela. A prioridade são as tarefas, e não as pessoas. Elas estariam mais satisfeitas se ganhassem mais do seu tempo do que do seu serviço. Pense nisso! Se ficou complicado, leia de novo esse parágrafo e analise sua vida com relação a isso, antes de ir adiante nessa leitura.

De onde tirar tempo?

Entendo que tempo está se tornando item de luxo em nossa vida. São tantas atividades que não dá para cuidar de tudo. É por isso que quando dedicamos tempo a alguém ou a alguma atividade, dizemos sem palavras que aquilo é importante para nós.

“Nanda, mas de onde vou tirar tempo?” Na minha própria vida, tenho percebido o seguinte: sempre que digo que não tenho tempo para alguma coisa é porque não estou muito a fim de fazer aquilo.

Porém, quando queremos, encontramos tempo. Se estiver muito apertada para ir ao banheiro, você encontra tempo, não encontra? Sabe que se não parar tudo para cuidar dessa necessidade fisiológica, pode acontecer um desastre. Quanto mais crítica a necessidade, mais damos um jeito. É assim que funciona.

Tudo é uma questão de estabelecer e equilibrar as prioridades. E a verdade é o seguinte: assim como nossas necessidades básicas são prioridades e não têm jeito: temos de obedecer, assim se dá com as outras necessidades. O problema acontece quando nos perdemos, quando perdemos o rumo e pensamos que estamos dando prioridade para algo, quando, na realidade, não estamos. Deu para entender, ou confundi sua cabecita?

TAREFA: Analise suas prioridades

Agora é hora de sentar e analisar suas prioridades. Anote aqui cinco coisas que você considera prioridade na sua vida, da mais importante para a menos importante.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Agora, anote as cinco atividades que mais consomem o seu tempo diariamente. Liste da que gasta mais tempo para a que gasta menos tempo.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Compare as duas listas. Elas conferem? As prioridades de sua vida são as coisas para as quais dedica mais tempo? Ou será que você dedica tempo a coisas menos prioritárias, ou que nem aparecem na lista?

Pense em como pode organizar sua rotina de modo que o que é prioridade receba mais tempo, ou, pelo menos, um tempo de qualidade, que condiga com a importância que tem para você. Reveja também o tempo que dedica a outras atividades de menor importância, e avalie se é possível reduzir ou organizar melhor o tempo que gasta com elas.



Sandália certa

Primeiro requisito para usar sandália: unhas feitas. Isso não é negociável. Segundo: calcanhar bonito, sem rachaduras. Você não vê, mas os outros sim. Na hora de escolher o modelo, leve em consideração o seu pé. Sandálias com tiras bem fininhas ficam melhor em pés magros e mais delicados. Se seu pé é largo e alto, invista em sandálias de tiras largas e saltos mais grossos. Mas se você é do tipo que gosta muito de algo e usa mesmo assim, então não se reprima. kkk Tudo muda quando temos uma atitude confiante. De repente não ficou tão bem, mas se gostou, vai estar tão confiante que nem ligará para a opinião dos outros. Aliás, que chatice é postar uma foto e o pessoal começa a criticar quando você não pediu a opinião de ninguém, não é mesmo? Fica aí mais uma diquinha de quebra.Q



dia 26

A INTIMIDADE COM DEUS

Tempos atrás eu estava conversando com uma amiga que atravessava muitos problemas na vida. Em determinado ponto da conversa, percebi que tinha algo estranho, mas não conseguia entender bem o quê. Foi aí que comecei com minhas perguntinhas. Já que ela pediu ajuda, vamos lá, não é?

Q Perguntei como era seu relacionamento com Deus. Ela me respondeu: “Eu oro bastante, o tempo todo!”

Uma pulguinha atrás da orelha começou a me beliscar, e fui me aprofundando, tentando entender o que se passava com ela. Depois de ouvi-la mais um pouco, percebi outro erro que muitas cometem. Ela estava confundindo intimidade com Deus com ser uma pessoa religiosa. Como assim, Nanda? Vou explicar.

A pessoa religiosa é guiada por uma necessidade de cumprir um dever. Isso a leva a fazer as coisas de forma mecânica. Após o cumprimento de suas “obrigações” religiosas, ela sente que já fez o que tinha de ser feito e pronto.

Você já deve ter ouvido que, na Idade Média, as missas eram celebradas em latim, uma língua que apenas uma elite entendia. O povo não entendia

nada com nada. Mas, mesmo assim, as pessoas continuavam a ir à igreja e o sacerdote continuava a rezar a missa naquela língua, e isso durou até o Concílio Vaticano II (de 1962 a 1965). Até então, parece que ninguém se importava se aquela cerimônia numa língua morta fazia sentido ou não; era um ritual que precisava ser feito. Por quê? Por pura religiosidade.

Mas, por incrível que pareça, essa religiosidade existe até hoje. Encontramos isso nas pessoas que dizem: “Eu leio minha Bíblia todo dia” ou “Já li a Bíblia várias vezes”, mas não mudam em nada sua forma de viver. Encontramos religiosidade em quem fala “Faço minhas orações toda manhã”, mas usa as mesmas palavras da oração de ontem, e fará a mesma coisa amanhã. Orações mecânicas, sem espontaneidade ou emoção genuína.

A religiosidade está cheia de rituais e regrinhas, mas ela não muda a nossa vida em nada, e, pior que isso, nos impede de ter intimidade verdadeira com Deus, já que as pessoas pensam que esses rituais os conectam com Ele.

Mas quanta diferença da verdadeira forma de se relacionar com Deus. Ter intimidade com Ele envolve tantas coisas, inclusive mudanças. Nunca somos as mesmas pessoas, pois, nessa intimidade, Deus nos abre os olhos, nos repreende, nos ensina a sermos melhores para Ele e tantas coisas mais.

SEGREDO DE HOJE: Tenha intimidade com Deus

Você conhece este texto de Apocalipse 3:16: “Estou a ponto de vomitar-te da minha boca”? Sempre o achei essa passagem muito forte. Como Deus poderia ter tamanho nojo de alguém, a ponto de dizer que o vomitaria? “Senhor, longe de mim tal coisa!”, eu pensava.

Um dia entendi claramente o significado disso em minha própria vida. Descobri essa religiosidade em mim mesma. **Q** Cumpria várias atividades, mas sem pensar no que estava fazendo. Deus me mostrou o quanto me desaprovava, como tinha nojo da maneira pela qual me relacionava com Ele. Vi que muitos de meus problemas vinham do fato de valorizar a religião em vez de investir em intimidade com Deus.

Quero compartilhar com você hoje o que descobri na minha busca

peçoal para ser mais íntima de Deus. Tive de rever muitos conceitos, me reeducar em algumas áreas, mas valeu a pena. Esse é um passo extremamente importante para quem deseja se tornar mais linda também aos olhos do Senhor.

A amiga e o médico

Eu não entendia direito o que era ter intimidade com Deus. À medida que o tempo foi passando, percebi que não é muito diferente da intimidade que temos com outras pessoas.

Somos bastante próximas de determinadas pessoas, como o marido, uma amiga querida, parentes chegados. Quando temos um relacionamento próximo e gostoso com alguém, não precisamos marcar hora para conversar com aquela pessoa. Eu, por exemplo, falo com meu marido na hora que quiser, e falo qualquer coisa, o que vier à minha cabeça: o que aconteceu no meu dia, o que quero fazer amanhã. Falo de tudo. Quando você é íntimo de alguém, fala com ele o tempo inteiro. Essa pessoa faz parte de sua vida, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Às vezes, porém, podemos marcar alguns momentos especiais de conversa com pessoas de nosso relacionamento mais chegado. É quando você e uma amiga marcam de sair para almoçar juntas. Trata-se de um momento especial que tem um propósito, que pode ser o de fazer algum plano, pedir ajuda ou até mesmo fortalecer o relacionamento. No entanto, sua amizade não está restrita apenas aos momentos de almoço: vocês continuam conversando em outras oportunidades e até quando não estão no mesmo lugar, trocando mensagens pelo celular ou pelo computador.

Agora, compare isso com a relação entre você e um médico. Quando marca uma hora para se consultar, a conversa acaba depois de apresentar ao médico os seus sintomas e ele lhe dá um diagnóstico e um tratamento. A menos que tenham uma amizade que se desenvolva fora do consultório, a conversa acaba ali. Qualquer palavra que trocarem depois será mera formalidade.

Em sua opinião, que tipo de relacionamento Deus quer estabelecer com

você? Do tipo que tem com sua amiga, com seu marido ou com seu médico?

Livre-se dos conceitos errados

Nenhum relacionamento se desenvolve apenas com hora marcada. E com Deus não é diferente. Para muitas pessoas, principalmente as religiosas, seus momentos para falar com Deus são apenas horários estabelecidos para falar com Ele. Onde já se viu isso: marcar hora para falar com alguém íntimo?

E a coisa ainda fica pior. Nesse “encontro”, apenas uma das partes fala, não dando à outra a menor chance de dizer alguma coisa — o outro lado só pode ouvir, ouvir e ouvir. Como se sentiria em relação a uma amiga assim, que além de sempre precisar estabelecer um horário para vocês conversarem, não lhe dá a menor chance de falar? E o pior: só fala a mesma coisa o tempo todo. Que coisa mais chata!

Foi isso o que Deus me mostrou sobre meu relacionamento com Ele. Eu era como essa amiga chata que, na verdade, não pode nem ser chamada de amiga. Entende agora o que Deus sente quando diz: “Estou a ponto de vomitar-te da minha boca”? Até eu quis me vomitar. **Q**

Você crê que, quando ora, Deus está de fato ouvindo as palavras que diz a Ele? Ou sua “oração” é apenas para desencargo de consciência, uma atividade meramente religiosa a fim de que você diga no final: “Já fiz minha parte para com Deus hoje”? Isso não é relacionamento. Isso não é fé. Isso não é crer que Ele é presente em nossa vida.

Você crê que Deus está neste exato momento ao seu lado? Se não crê nisso, não é possível haver um relacionamento íntimo com Ele. Suas palavras não passarão de um ritual religioso, e isso não lhe trará intimidade. Não a levará a uma proximidade com o Senhor Deus.

Tenho visto a diferença em minha vida desde o momento em que me libertei da religiosidade e desenvolvi um relacionamento próximo e verdadeiro com Deus. Desde então, me pego sussurrando palavras de gratidão quando acabo de acordar, ainda de olhos fechados, louvando-O pela noite, agradecendo-O pelo novo dia e pela presença dEle na minha

vida. Converso com Ele sem pressa ao longo do dia, enquanto dirijo, enquanto ando na rua e até quando estou na presença de outras pessoas. O contato é diário e contínuo.

Não é preciso ter um assunto especial, usar palavras certas e bonitas, nem me colocar em uma posição ritual específica. Aliás, você mesma sentirá a necessidade de se ajoelhar ou não, dependendo da situação e do tipo de relacionamento que desenvolveu com Ele. Haverá momentos em que nem será preciso mexer os lábios — você falará internamente, sobretudo quando houver pessoas ao redor que não entenderão nada se começar a falar com Ele, não é verdade?

Estar ciente de que Ele está ao nosso lado o tempo todo é importantíssimo. Quando surgem problemas, Ele é o primeiro a ouvir de mim, e muitas vezes o único, pois Ele vem o meu conforto, muitas vezes de forma imediata.

Sabe o que mais? Liberte-se das amarras. Seja livre em seu relacionamento com Ele. Descubra você mesma formas de se comunicar com Deus. Isso é gostoso demais.

De repente você vai precisar também parar tudo e dedicar um tempinho só para Ele. Mostrar o quanto Ele é importante e prioritário em sua vida.

Intimidade é isto: quando Deus realmente faz parte da nossa vida, do nosso dia a dia. Nossas palavras são sinceras, nossas orações são conversas que brotam do mais profundo do nosso ser. Que coisa maravilhosa!

Aprenda a ouvir

Agora, há outra coisa muito importante também. Como em todo relacionamento, não podemos apenas falar: temos de aprender a ouvir. Assim como há conceitos errados sobre a maneira de falarmos com Deus, há ideias distorcidas sobre como Ele fala conosco.

Não espere uma experiência sobrenatural para achar que Deus falou com você. Ele não descerá do céu na sua frente, ao som de trombetas e à luz de raios.

Elias foi um profeta da Bíblia que experimentou isso. Ele esperava por

uma resposta de Deus para sua situação. Em três momentos, esse profeta presenciou grandes fenômenos naturais: ventos fortíssimos, um terremoto e até fogo. Mas Deus não estava em nenhum deles. A voz do Senhor falou com Elias em meio a uma brisa suave (1Reis 19:11-13).

Deus ainda usa esse método hoje. Ele fala de maneira suave, racional e inteligente, mas em nossa mente. Quantas vezes já fiquei em dúvida quanto ao que fazer em determinada situação (acredito que você também já tenha passado por isso), e então, em meio às atividades do meu dia, a resposta aparece de maneira clara, mas sem alardes. Deus usa um acontecimento, uma ideia ou uma pessoa para me responder. Outras vezes, Ele se vale da minha mente, como da vez em que falou comigo por ocasião da morte da minha mãe, conforme relatei no Dia 24.

Dê espaço para Deus respondê-la. Fique atenta. Observe as situações ao seu redor, as palavras que pessoas sábias lhe dizem, um pensamento excepcional que passa por sua mente. Sintonize seus ouvidos e sua mente para perceber a resposta de Deus.

Intimidade traz desafios

A intimidade, porém, não lhe trará somente boas conversas e respostas às suas dúvidas. Ela vai trazer desafios. Haverá momentos em que as situações ao seu redor apontarão um pecado ou uma falha em você — também é Deus falando. Ao se tornar íntima de Deus, Ele vai repreendê-la, chamar a sua atenção para que, cada vez mais, se esvazie de si mesma e deixe que Ele dirija sua vida.

Você vai amar esses momentos, essas repreensões, pois vêm dEle, e, no final das contas, sempre nos poupam de dores maiores lá na frente. Lembre-se de que Ele também não poupou a Si mesmo da dor para que fosse possível haver intimidade entre nós e Ele. Ainda que Deus a ame e a aceite da maneira que você é, Ele deseja que se torne alguém melhor, que alcance aquilo que Ele a criou e projetou para ser. Por isso, não irá poupá-la: Ele sabe em que pessoa maravilhosa você pode se tornar, mas alguns comportamentos precisam ser abandonados no caminho.

À medida que seu relacionamento e sua intimidade com Deus aumentam, querer ter mais dEle e menos de você será algo natural. A dor vai ser passageira, mas os frutos que experimentará serão eternos.

Não se desanime, a mudança não acontecerá de uma hora para outra. É preciso investir nesse relacionamento. Só aí você vai entender e experimentar uma maior proximidade com Deus. Então, prepare-se: tudo vai ser diferente. E para melhor. Você crê nisso? Eu creio.

TAREFA: Busque a Deus

Comece hoje mesmo a buscá-Lo. Não é preciso marcar hora, a não ser que tenha um propósito, mas permita que Ele faça parte de todo o seu dia. Deus não irá ouvi-la apenas se você falar em voz alta, com os dedos cruzados e os joelhos dobrados. Ele pode ouvi-la em seus pensamentos, enquanto faz outra atividade qualquer. Nada pode prender ou delimitar sua conversa com seu Pai.

Muitas vezes, enquanto estou dirigindo sozinha, em vez de ligar o rádio, converso com Deus. Se estou precisando desabafar, desabafo; se estou precisando de direção, falo disso com Ele, e por aí vai.

Agora mesmo, da maneira em que se encontra, pense em Deus, fale com Ele. Entregue-se a Ele, agradeça-O, elogie-O, peça perdão... Enfim, fale aquilo que está dentro de você. Se não souber o que falar, diga isso para Ele e peça que a ajude. Se alguma situação acontecer durante seu dia, peça a direção dEle. Leve Deus sempre com você, pois, na verdade, Ele já está ao seu lado o tempo inteiro, basta crer nisso, não apenas de boca, mas com suas atitudes. Ah, minha querida, ao iniciar um relacionamento verdadeiro e sincero com Deus, nunca mais você será a mesma, e falo isso por experiência própria.

Para mim, essa será a mais importante tarefa em nossa jornada de beleza, pois Ele é a fonte de tudo o que é mais puro e belo em todo o Universo.



Óleo na cabeça

Cabelos brilhosos e saudáveis fazem muita diferença. Afinal, quem quer ter cabelos fracos e quebradiços, não é mesmo? Então vamos a uma receita caseira supereficaz. Tem gente que pensa que para ter um cabelo bonito e saudável é preciso cremes e xampus caríssimos. Nada disso. Faça o teste. Uma vez por semana, antes de lavar os cabelos, dê um banho de azeite extravirgem. Com os fios ainda secos, aplique o azeite usando apenas os dedos no comprimento (ou seja, evite a todo custo a raiz e o couro cabeludo), principalmente nas pontas. Deixe agir por trinta minutos antes de lavar. O azeite hidrata e nutre profundamente os fios, e ainda é rico em agentes desintoxicantes e antioxidantes, que manterão os fios protegidos a semana toda. Você vai amar!



dia 27

APROXIME-SE SEM MEDO

Você já percebeu como temos um jeitinho especial para complicar coisas simples? Por exemplo: aproximar-se de Deus é algo simples, mas que muita gente transforma em algo extremamente difícil e complexo.

Uma coisa que tem dificultado muitas mulheres de se aproximarem de Deus é um conceito errado de que Ele é ranzinza, que mal vê a hora de mandar alguém para o inferno. Essa é uma ideia que se baseia no medo e acaba afastando a pessoa de Deus.

O medo de ir para o inferno faz muita gente procurar acertar a vida. Esse, contudo, é o motivo errado. Desde quando um relacionamento baseado no medo dá certo? Imagine o relacionamento daquela mulher que tem tanto medo de apanhar do marido que procura fazer tudo certinho para não o aborrecer. Como é a vida dela? Será que é feliz nesse relacionamento? Nem preciso responder, não é? O mesmo acontece em nosso relacionamento com Deus; não é com medo que devemos nos acercar a Ele.

SEGREDO DE HOJE: Não tenha medo de se aproximar de Deus

O que é temer a Deus?

Temer não é sentir medo, pavor de ser punida, de ir para o inferno, de cair um raio na sua cabeça. Isso é medo, e você pode sentir medo de várias coisas: de baratas, de ladrões, de altura, de morrer, entre outras.

O temor é algo mais profundo. Não dá para ter temor de qualquer coisa, porque ele está ligado ao respeito e à reverência. Olha só essa comparação que pode lhe ajudar a entender melhor: pense no comportamento *honroso* que um filho tem em relação ao pai que o ama e a quem ele ama (preciso muito enfatizar o termo *honroso*, pois hoje em dia não é fácil encontrar um relacionamento honroso entre pai e filho, infelizmente). Esse filho evita determinadas coisas não porque tem medo de ser castigado pelo pai, mas porque o ama e não quer desagradá-lo.

É assim que devemos ver o temor a Deus. Temer a Deus é fazer da vontade dEle uma prioridade. Focamos em fazer o que Ele quer, em vez de viver temendo o castigo. Evitamos o pecado não porque Deus vai nos castigar ou nos mandar para o inferno, mas porque Ele odeia o pecado. E se Ele odeia, eu odeio também.

Amor e medo

Quando temo a Deus, tenho vontade de agradá-Lo mais do que a mim mesma. Essa vontade me leva a me desviar do que é errado aos Seus olhos e eliminar as coisas feias que estão lá no armário do meu coração.

Se mantemos essas coisas no coração — sobre as quais conversamos ao longo dos últimos dias: mágoa, mentira, orgulho, pecado —, se arranjamos um espacinho para elas dentro de nós, então não existe temor a Deus. O medo não é suficiente para nos afastar dessas coisas. Ele nos impede de uma aproximação verdadeira com o Pai. Somente no temor é que encontramos forças para lutar contra tudo que é contrário à vontade de Deus em nossa vida.

Você deve conhecer jovens que morrem de medo do pai. Mas, mesmo assim, quando querem fazer algo que o pai desaprova, eles dão um jeito e fazem. Tomam cuidado apenas para o pai não ficar sabendo. Mas o medo

não os impede de fazer; apenas os impede de ter um relacionamento sincero e transparente com o pai.

Medo é o contrário de amor. Veja o que o apóstolo João escreve sobre isso:

No amor não há medo, pelo contrário, o perfeito amor elimina o medo, pois o medo implica castigo, e quem tem medo não está aperfeiçoado no amor.

(1João 4:18)

Quem tem medo de alguém, na verdade, não se importa com a pessoa, mas com o castigo e as consequências que pode sofrer. Não está a fim de evitar o que o outro não gosta; para ele, basta que o outro não saiba o que ele fez.

Por isso, quem convive com o pecado, com os “monstrinhos do armário”, não teme a Deus. Essa pessoa pensa nela em primeiro lugar. E quando os problemas surgem em sua vida, ela logo pensa que é castigo de Deus, que Ele “descobriu” seus pecados. Porém, na verdade, não é nada disso; o que ela está enfrentando é consequência de decisões que tomou levando em consideração apenas sua vontade. Essa pessoa achou que não valeria a pena dar ouvidos às instruções do Deus, que criou todas as coisas e que conhece tudo.

A segunda parte de Provérbios 1:7 diz: “Os insensatos, porém, desprezam a sabedoria e a instrução.” Quem escolhe viver por conta própria é insensato — louco, estúpido, tolo —, e isso fica visível no momento em que despreza a orientação de Deus e decide seguir os próprios caminhos.

Beleza sábia

Quando entendemos o temor a Deus e O tememos verdadeiramente, conseguimos agir com sabedoria em momentos difíceis, mesmo naquelas situações que nunca passamos antes, pois partimos do princípio de buscar

fazer a vontade do Pai e não a nossa.

Assim, nossas escolhas devem ser feitas com cautela e consciência, não dando espaço para decisões irrefletidas. Isso diminui o número de preocupações, as noites mal dormidas, a ansiedade e outros males que afligem quem vive sem princípio nenhum.

Se você estiver afinada com a ideia deste livro, logo vai perceber que esse tipo de vida é melhor que muito cosmético, porque ele preserva a sua beleza. Quando agimos de modo a nos poupar de problemas desnecessários, também poupamos a agressão que causam na nossa vida: as rugas de preocupação, o desgaste do corpo, o envelhecimento precoce. Uma vida sábia é uma vida mais bela — e não só aos olhos de Deus, mas aos olhos de qualquer um.

TAREFA: A quem você teme?

Hoje vamos considerar os seguintes pontos: medo, temor e decisões.

1. Pense nas coisas que você gostaria de fazer, mas não faz por causa de Deus.
2. Agora vai lá no fundo e verifique as suas intenções. Estão baseadas no medo ou no temor?

Sua resposta lhe mostrará claramente se o seu relacionamento com Deus é baseado no medo ou no temor.

Se você está doida para fazer alguma coisa, e o que a impede é a certeza do castigo, então você só tem medo. Sua prioridade é sua própria vontade, e não a de Deus. Sendo assim, infelizmente, mais cedo ou mais tarde, você vai acabar fazendo o que quer, mesmo com medo do castigo.

Agora, se não faz porque sabe que vai entristecer a Deus, e mesmo que todos os anjos do céu garantam que não será punida, ainda assim você evitará aquilo porque O ama e não quer entristecê-Lo. Então, existe o temor.

Se quer mesmo amar a Deus e temê-Lo, pense:

1. Que coisas ainda abrigo no meu coração e no meu comportamento que desagradam a Ele? O que vou fazer para me livrar delas?
2. Como posso incluir a vontade de Deus nas decisões que tenho de tomar? Como vou procurar ouvir e entender Sua vontade?

Em suas respostas, você vai encontrar o que deve fazer a partir de agora e vai perceber como seu relacionamento com Deus vai mudar da água para o vinho. Não será fácil, mas tudo que Ele pede da gente não é para Seu bel-prazer, e sim para o nosso próprio bem. Suas leis não são para nos castigar, mas para evitar que venhamos a sofrer lá na frente e, assim, comprometer nossa beleza tanto interior como exterior.



Acessórios no lugar

Usar acessórios demais é como usar e abusar do ponto de exclamação! (Ai, ai! Já caí tantas vezes nesse erro, tanto o de usar exclamações demais, pois amo exclamações, como o excesso nos acessórios). Por isso, posso dizer: Cuidado, meninas!

Não é necessário usar tudo combinadinho: sapato, bolsa e cinto da mesma cor. A harmonia de que precisa é em relação ao *estilo*: ou tudo é social, ou tudo é esportivo, e assim por diante. Cuidado também para não abusar do material: tudo verniz, tudo camurça, tudo dourado pesa demais e acaba ficando brega. É preciso estar ligadinha nas tendências. Nada de exageros e se empenhar tanto nisso e acabar virando uma blogueira de moda. Invista seu tempo

apenas o necessário para lhe ajudar a não virar um carro alegórico. Que exagero, não é? Mas quando vejo umas fotos minha de alguns anos atrás, dá até medo. “Carro alegórico” era pouco!!! kkk



dia 28

SABE O QUE MAIS AGRADA A DEUS?

Quando penso em como ser mais linda aos olhos de Deus, reflito sobre as coisas que faço quando quero ficar bonita para o meu marido. A princípio, penso logo na aparência. Cuidar do cabelo, das unhas e da maquiagem para ficar lindona. Mas quando penso um pouco mais, vejo que não é só isso.

Se sou uma esposa chata, que só reclama e que envergonha o marido diante dos outros, de que adianta estar linda por fora? Posso garantir que ele não vai me achar nada bonita. A beleza perde todo o brilho e desaparece diante do mau comportamento.

Há outras coisas que podem realçar ou apagar minha beleza para meu marido. Se ele não gosta de amarelo, por exemplo, essa é uma cor que vou evitar. Minha roupa pode ser a mais linda possível, mas, se for amarela, com certeza ele vai torcer o nariz ao me ver.

Com o nosso Deus é muito parecido. As pessoas tentam agradá-Lo com o exterior, com a religiosidade. Porém, no fim das contas, Deus não está contente e nunca estará, pois não são essas coisas que Ele valoriza. Não importa o tamanho do esforço, só é possível agradá-Lo fazendo o que Ele

aprecia e evitando o que O desagradava. Simples assim.

E o que agrada tanto ao nosso Deus? O que fazer para agradá-Lo? Vou lhe contar este segredo: Ele se agrada quando usamos a fé e vivemos por ela. A fé é o segredo. Fé é o que agrada ao nosso Criador. Veja o que a Palavra de Deus diz sobre isso.

De fato, sem fé é impossível agradar a Deus, porquanto é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que Ele existe e que se torna galardoador dos que O buscam.

(Hebreus 11:6)

Senhor, peço-lhe agora que me ajude a colocar em palavras a profundidade desse assunto.

SEGREDO DE HOJE: Use sua fé

Lembro que, quando comecei a conhecer mais sobre Deus, ouvia falar muito sobre fé. Escutava frases como: “É preciso andar na fé”, “Você tem que ter fé” ou “Fé é a certeza de algo que você não vê.”

Tudo bem, eu entendia a importância da fé e sabia que ter fé era crer. O conceito me parecia claro. Mas a minha dificuldade era como colocar aquilo em prática. Como realmente viver na e pela fé?

Esse é um ponto crucial, e isso não se resume em falar: “Eu vivo pela fé”, nem apenas saber que sem ela é impossível agradar a Deus. Isso é bem profundo e você vai entender que essa fé é usada diariamente. Ela tem de fazer parte do nosso viver e é primordial em nosso relacionamento com Deus.

De quem é essa voz?

Viver pela fé é ir contra tudo aquilo que não provém de Deus: sentimentos, pensamentos, vontades e emoções que brotam a partir dos desejos de nosso instinto e coração.

A fé deve ser usada em todos os momentos de nossa vida. Em momentos

difíceis ou não.

Agora quero mesmo falar sobre como a fé deve ser utilizada para eliminar as forças do inferno em nossa mente.

Todos os dias somos assaltadas por pensamentos ruins e vozes pessimistas que cochicham em nossos ouvidos. Já falamos sobre elas e sobre como transmitem ideias que têm o objetivo de nos imobilizar e nos impedir de viver de maneira que agrade a Deus. Querem nos fazer reféns de nossas próprias emoções. E elas dizem:

- “Por que você insiste? Isso não vai dar certo!”
- “Você reparou como sua amiga a tem ignorado ultimamente?”
- “Tem certeza de que vai dar essa sugestão? As pessoas vão rir da sua cara!”
- “É melhor ficar em casa. Se sair, pode ser assaltada ou coisa pior!”

Tudo isso é muito sutil, e às vezes nem nos damos conta do quanto essas frases nos influenciam. Certa vez recebi um e-mail de uma leitora do *blog* que estava muito sentida. Algo havia acontecido entre ela e suas amigas, e aquele fato a fez se sentir desprezada e ignorada pelas outras. Sem esclarecer nada com as amigas, ela começou a ser bombardeada de pensamentos do tipo: “Está vendo? Elas estão se juntando contra você! Diziam-se amigas, mas agora ficam unidas contra você. Justo você que sempre fez tudo pela amizade delas.” E assim a coisa foi longe. Eram tantos os pensamentos ruins que ela começou a ficar com muita raiva de suas amigas, até que explodiu e brigou com todas.

Quem nunca se sentiu bombardeada por pensamentos assim, que atire a primeira pedra.

Na televisão vemos muitas tragédias que acontecem por causa de pensamentos acusatórios desse tipo que induzem as pessoas a fazerem loucuras. Olha aí a oportunidade que temos de usar a fé.

Através da fé, entendemos que não vemos o Diabo, mas temos a certeza de que é ele que lança esses pensamentos. É ele que bombardeia nossa mente com ideias tão ruins que, se não usamos a fé, acabamos caindo em

suas ciladas. Esses pensamentos geram sentimentos, e esses sentimentos geram atitudes. Essas atitudes sempre nos levam à destruição de nós mesmas e das pessoas ao nosso redor. É isso que chamo de “um cafezinho com o Diabo”.

Precisamos usar a fé para nunca tomarmos cafezinho com ele. Vivendo na fé, estamos em constante vigilância de nossos pensamentos e tudo que nos vem à mente.

Veja que não podemos dizer que colocamos Deus em primeiro lugar na nossa vida quando cedemos a ideias ruins. São nossos instintos que estão ocupando o primeiro lugar.

Sejamos sinceras: quantas de nós não agimos assim de vez em quando? Tenho visto todo tipo de mulher — meninas jovens, mulheres maduras, recém-chegadas na igreja, obreiras de longa data — se rendendo a emoções negativas e a sentimentos destruidores. Elas se deixam dominar pela ansiedade, pela insegurança, pelo medo e por aí vai. Recebem tudo que vem em suas mentes sem se dar conta da procedência. Para piorar, deixam essas malditas “ideias” entrarem em seu coração.

Não foi à toa que fomos aconselhados da seguinte forma.

“Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; o espírito, na verdade, está pronto, mas a carne é fraca.”

(Mateus 26:41)

Veja que vigiar vem antes mesmo do orar. Vigiar é lutar contra os pensamentos destrutivos que tentam povoar nossa mente; é algo que precisamos fazer a cada segundo de nossa vida. Você não permite que ideias, pensamentos e sentimentos gerados pelo Diabo ocupem espaço em sua vida.

Geralmente, quando começo a ter certos pensamentos que geram sentimentos estranhos, eu me pergunto assim: De quem é essa voz? É de Deus? E logo chego à conclusão óbvia. Vejam este versículo que exemplifica bem isso:

“Durante a ceia, tendo já o Diabo posto no coração de Judas Iscariotes, filho de Simão, que traísse a Jesus.”

(João 13:02)

Como você acha que o Diabo colocou no coração de Judas que ele traísse o Senhor? Foi através dos pensamentos. Ele lançou os pensamentos; Judas não vigiou, aceitou no coração e logo agiu de acordo. Muitas pessoas julgam a Judas, mas, na vida real, agem como ele.

Deus não fica sussurrando frases destruidoras em nossa mente. E se essa voz não é de Deus, é de quem? Quem está por trás dessas ideias que querem nos colocar para baixo, nos deixar depressivas, nos levar a atitudes que nos destruirá e nos fazer sentir como se fôssemos lixo? Medite neste verso abaixo e veja se compreende:

Sede sóbrios e vigilantes. O diabo, vosso adversário, anda em derredor, como leão que ruge procurando alguém para devorar.

(Pedro5:8)

Pois é, amigas, eu ou você, tudo que ele quer é nos devorar. Já percebeu que às vezes esses pensamentos ruins são tão fortes e tão altos em nossa mente que parece mesmo que estamos lidando com um leão rugindo ao nosso redor? Pois é, não parece, mas estamos na realidade lidando com esse leão.

O pior cafezinho

Acredito que você já tenha entendido que esses pensamentos vêm diretamente da boca do Diabo. E o que acontece quando damos ouvido a essas setas malignas? Para responder, vou usar um exemplo corriqueiro para mulheres.

Imagine esta cena: você sai para almoçar com duas amigas. Depois de se acomodarem e fazerem o pedido, você pede licença e vai ao toalete. Quando volta, percebe que as duas estão rindo e cochichando. Então vem um

pensamento: “Olha só elas... tão amiguinhas. De que estão rindo tanto? Por que me deixaram de fora? Pelo jeito, não precisam da minha amizade”. Então você volta para mesa, e elas estão tão envolvidas na conversa que se esquecem de lhe incluir e continuam conversando animadas e rindo sem parar. A voz retorna: “Está vendo só? Foi para isso que você veio, para ser humilhada e desprezada? Teria sido melhor ficar em casa. Emburre essa cara para elas perceberem que você não está gostando. Não, não. Melhor ainda: fale que elas estão um saco, que agora estão superamigas e que você só fica de fora das conversas. Depois, você cria uma cena e fala: ‘É mesmo, já estou cheia dessas duas traidoras que se fazem de minhas amigas. Vou fazer isso mesmo.’”

Olhe o que aconteceu. Consegue perceber? Você e o Diabo estão trocando dois dedinhos de prosa. Você caiu no joguinho dele. Em vez de desfrutar o almoço com suas amigas, escolheu tomar um cafezinho com o Diabo, e, conseqüentemente, estragar tudo. O que podemos fazer para evitar isso?

Esteja certa de que ele sempre vai tentar ter essas conversinhas com você. Não há nada que possa ser feito quanto a isso; portanto, não se sinta culpada. Mas você pode mudar a *sua* atitude.

Em primeiro lugar, adote uma postura vigilante. Fique atenta às palavras que chegam à sua mente, em vez de recebê-las passivamente. “De onde estão vindo essas ideias ou esses pensamentos que estou tendo agora?”, pergunte-se.

O segundo passo é ir contra o Diabo. Não dê mais espaço para ele semear outros sentimentos destrutivos em seu coração. Assim que reconhecer a voz dele, faça exatamente o contrário daquilo que ele quer que você faça. Se ele quer que fique com raiva, pense em coisas que irão aplacar a raiva. Se ele quer que tenha mágoa, conceda o perdão, e assim por diante.

Ele sempre vai querer nos mostrar o lado negativo das situações. Nossa arma é usar o lado positivo. Por isso, ter bons olhos é tão importante nessa luta.

No caso do exemplo citado, veja se tudo não seria diferente se lutássemos com bons olhos.

Diante do pensamento negativo — “Olha só elas... tão amiguinhas. De que

estão rindo tanto? Por que me deixaram de fora? Pelo jeito, não precisam da minha amizade” —, o correto seria repreendê-lo e substituí-lo por este: “Sai pra lá! Somos todas amigas. Ainda que tenham mais identificação uma com a outra, eu prezo essa amizade e gosto muito da companhia delas. Ter amigas é tão precioso! Além disso, não sou dona delas. Quero que também tenham muitas outras amigas”.

E, se ao voltar para a mesa, elas ficam tão envolvidas na conversa que se esquecem de lhe incluir e continuam conversando animadas e rindo sem parar. Em vez de ceder à voz maligna que diz: “Está vendo só? Foi para isso que você veio, para ser humilhada e desprezada? Teria sido melhor ficar em casa. Emburre essa cara para elas perceberem que você não está gostando. Fale que elas estão um saco...”, siga este caminho e diga: “Saia em nome de Jesus! Elas são tão divertidas, e até esquecem da vida. Como é bom ter amigas que dão boas risadas juntas. Vou me juntar a elas”.

Viu como tudo muda de figura?

Fé em ação

Essa é a parte em que sua fé começa a entrar em ação. Ao reconhecer que determinado pensamento não vem de Deus, você usa sua fé para repreendê-lo e também para agir da maneira contrária ao que o Diabo propôs.

Esse é um exemplo simples, mas serve de base para trabalharmos nossa fé em questões maiores. Quantas vezes você já teve grandes sonhos, mas foi impedida por aquele pensamento que diz: “Você não vai conseguir; é demais para você”? Pela fé, afirme o contrário: “Vou conseguir!”. Você age pela fé, na certeza de que aquilo que não está vendo — a concretização do seu sonho — vai se realizar. Suas atitudes de fé farão com que aquilo se concretize.

O mesmo princípio pode ser aplicado em relação aos sentimentos. Às vezes, do nada, podemos nos sentir muito tristes, com vontade de chorar. De alguma forma, sentimos que não valemos nada, ou que tudo está contra nós. O que fazer? Aja pela fé, contrariando os sentimentos ao afirmar: “Não

vou ser vítima. Eu tenho valor”.

Tenha em mente que esses pensamentos não são seus. Eles foram soprados pelo Diabo, e, às vezes, até parece que são seus próprios pensamentos porque aparecem do nada em sua mente. Não adote esses pensamentos. Combata-os. Caso contrário, se tornarão realmente seus e você viverá de acordo com eles.

Será que esses sentimentos negativos podem ser encontrados em Deus? Eu creio que não. Uma vez que não estão nEle, isso significa que também não lhe pertencem, porque você foi criada à imagem do próprio Deus. Não se aproprie de algo que nunca lhe pertenceu.

Como combatê-los? Depois de salientar a mentira que aquela ideia ou emoção contém, tome uma atitude que demonstre o contrário. Se em uma reunião importante a maligna voz falar: “Vai dizer o quê? Suas sugestões são ridículas!”, tome esta decisão: “Vou ser ousada. Não vou me acanhar”, e então dê um passo de fé: ignore a timidez e faça sua sugestão. Faça isso ainda que se sinta sem jeito e meio nervosa. Da primeira vez pode ser meio desconfortável, mas, da segunda, vai ser melhor. Pode ter certeza!

Mais agradável, mais bela

A fé é um presente precioso que Deus nos deu para usar e alcançar as coisas maravilhosas que Ele tem reservado para nós aqui mesmo na terra: paz, segurança e muitas outras — se você não desfruta desse tipo de bênção, pense bem se isso não se deve ao fato de estar por tomando um cafezinho como o Diabo.

Quando está andando na fé, você repreende pensamentos ruins e vai na contramão do que dizem. Você não os aceita. Assim se vive pela fé, e, ao agir desse modo, agrada-se a Deus.

Esse é o primeiro passo para se tornar uma pessoa mais bela. Tenho certeza de que, ao colocar sua fé em prática, você se tornará uma pessoa diferente, e até os que estão ao seu redor notarão isso.

Exerça sua fé. Se lhe vier um pensamento negativo, tenha uma atitude positiva mesmo que tudo ao seu redor diga o contrário. Se for um

sentimento de inferioridade, escolha ser grande, pela fé, ainda que as pessoas ao seu redor não acreditem nisso.

TAREFA: Coloque sua fé em prática

Vamos considerar hoje as seguintes questões:

1. Onde andam meus pensamentos?
2. Tenho dado ouvido a vozes negativas? O que elas me dizem?
3. Venho colocando minha fé em prática? Como?

Comece a analisar seu comportamento hoje mesmo.

1. Em que momentos você se detém em pensamentos ruins sobre si e sobre os demais?
2. Você se sentiu para baixo em algum segundo?
3. De que forma poderia ter respondido a essas ideias negativas?

Mas não faça isso apenas hoje. Pense nessas questões diariamente. A autoanálise deve fazer parte de sua rotina de agora em diante. Através dela, você se tornará mais alerta e vigilante, e terá maior facilidade em reconhecer e repreender as vozes que a puxam para baixo, bem como as vontades de seu coração que são contrárias às vontades de Deus.

Depois de colocar sua fé em prática, você perceberá uma grande diferença em si mesma. Perceberá que se tornou mais linda. Que maravilha!



Roupa de casa também é roupa!

Os maiores crimes contra a aparência são cometidos com a roupa de ficar em casa. Camiseta furada, pantufas deformadas, roupões puídos. Um verdadeiro *show* de horrores. “Mas e daí... ninguém vai ver.” Ué, *você* vai ver. Seu marido também, coitado. Seja elegante em casa. Avalie a condição das suas roupas de ficar em casa e veja se já não está na hora de “promovê-las” a panos de limpeza. Coragem. Você consegue.



dia 29

A FÉ INTELIGENTE

Eu estava morando na Inglaterra quando a cantora Amy Winehouse morreu, aos 27 anos, por abuso de álcool. Lembro que os jornais, especialmente os ingleses, não falavam de outra coisa. Porém, dentro de todos os assuntos que poderiam abordar, o mais mencionado foi a “maldição dos 27”. Como Amy, algumas celebridades da música também morreram aos 27 anos, no auge de sua carreira artística. Foram escritos livros sobre esse assunto, e em alguns círculos, o 27 começou a ser considerado um número de azar.

Como é fácil as pessoas preservarem mitos e crendices, já percebeu isso? Muitos aceitam toda e qualquer tolice que escutam, sem nem raciocinar. Creem em qualquer pensamento assoprado em sua mente, e deixam que isso as influencie em escolhas importantes da vida.

SEGREDO DE HOJE: Use a razão

É muito triste quando esse comportamento se repete também em nossa vida com Deus. Para muita gente, a fé em Deus não passa de uma superstição, totalmente irracional e emotiva. Olha a religiosidade aí, gente!

Praticar a fé desse jeito só traz prejuízo, tanto para sua vida espiritual como física. Vamos falar disso um pouco mais adiante. Por isso, o nosso segredo de hoje é ir na contramão dessa corrente e praticar a *fé inteligente*: uma fé baseada no que diz a Bíblia e também na inteligência que temos, um presente do próprio Deus. Infelizmente, hoje em dia a moda é ignorar a razão e seguir o coração. Já virou até clichê, e todos falam e agem assim. Ignoram completamente o que diz a Palavra de Deus, e sofrem por isso.

Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e desesperadamente corrupto; quem o conhecerá?

(Jeremias 17:9)

Siga o seu coração. Será?

Falar de uma fé racional parece ser absurdo. A Bíblia fala tanto sobre o “coração” que você pode pensar: “Mas Deus fala ao meu coração; Ele olha o meu coração. Como devo ser racional na minha fé?”

Vamos examinar esse verso em Jeremias? Está escrito que o coração é enganoso e corrupto. O coração aqui não é o músculo que bombeia o sangue de nosso corpo, mas o centro de nossos sentimentos, emoções e vontades.

Você reparou bem na palavra usada para descrever o coração. Ele é *enganoso*. O que significa isso?

Suponhamos que eu lhe diga que alguém não é confiável. Você fecharia um negócio com essa pessoa? Provavelmente não. Talvez até trocassem algumas ideias, mas você ficaria com um pé atrás.

Agora, e se eu lhe disser que essa pessoa é *enganosa* — que é falsa, trapaceira, que gosta de iludir? Ainda fecharia um negócio com ela? Eu acredito que não vá nem querer se aproximar de alguém assim.

Pois bem, é assim que Deus qualifica o coração: como *enganoso*.

Jesus também diz coisas fortes sobre o coração. Ele diz que é do coração que brotam maus pensamentos e outros pecados. Veja você mesma:

Pois é de dentro do coração dos homens que procedem maus pensamentos, imoralidade sexual, furtos, homicídios, adultérios, cobiça, maldade, engano, libertinagem, inveja, blasfêmia, arrogância e insensatez. Todas essas coisas más procedem de dentro do homem e o tornam impuro.

(Marcos 7:21-23)

Ouvimos gente de todos os lugares dizer: “Siga o seu coração”, dando a entender que apenas assim você será feliz. Mas seguir o coração é o mesmo que fechar negócios com uma pessoa trapaceira, corrupta. Isso não é inteligente. Pode até ser que por um momento as coisas pareçam dar certo, mas em breve você se encontrará numa enrascada.

Em vista disso tudo, como você poderia se arriscar e deixar que seu coração — desejos, sentimentos e emoções — dirija a sua vida?

O que é fé inteligente?

É claro que os seres humanos têm emoções. Todos nós temos sentimentos, e vemos na Bíblia, em João 11:35, que o próprio Jesus chorou. Deus nos criou assim, com coração e emoções.

No entanto, isso não pode direcionar a vida de ninguém. Você não pode conduzir a sua vida com base em suas emoções, como conversamos anteriormente, e também não pode deixar que a sua fé — aquilo em que você crê — seja determinada pelo seu coração.

É por isso que falamos da fé “inteligente”, uma fé que não se guia por sentimentos, mas que se vale da capacidade de raciocinar, a qual nos foi dada pelo próprio Deus. Não se esqueça de que seu cérebro e sua inteligência — assim como seu coração e suas emoções — também foram criados por Deus, e ele deseja que você os use.

Quando falo sobre fé “inteligente”, não quero dizer que você deve ser um gênio, ter muitos diplomas e coisas do tipo. É apenas usar o raciocínio que já nasceu com você.

Há pouco eu lhe dei o exemplo da pessoa enganosa. Você não precisa ter

pós-graduação para saber que não é bom fechar negócios com pessoas enganosas. Como sabe disso? Por causa de sua inteligência e sua capacidade de raciocinar.

Agora, se você opta por fazer uma parceria com essa pessoa, adianta depois voltar para casa e orar para que o negócio dê certo? Você pode ficar chocada, mas a resposta é: *Não*. Se sabia que aquela pessoa era um problema, por que insistiu em confiar nela? Isso é um bom exemplo do que *não* é a fé inteligente. As emoções a levaram, em primeiro lugar, a confiar em alguém enganoso; e, em segundo lugar, fazem-na ter a esperança de que orar é uma maneira mágica de resolver problemas que poderiam ser evitados se usasse a inteligência. Isso é tão absurdo quanto crer na “maldição dos 27” que mencionamos no início deste capítulo.

É claro que erramos, e que Deus é misericordioso quando nos arrependemos de nossas escolhas erradas, baseadas em sentimentos. Saiba, porém, que exercer a fé inteligente vai livrá-la de centenas de problemas.

Lembre-se do que conversamos em outros dias: o sentimento neutraliza a fé. Pensamentos e emoções negativas a impedem de progredir. Deixar-se levar pelos sentimentos a torna fraca. A fé inteligente a impulsiona a pensar e tomar decisões ponderadas, e não emotivas. Essa fé vem da mente em contato com Deus, e não do coração. É assim que você se torna forte e mais linda aos olhos de Deus.

Fé e saúde

Uma área em que vejo muita dificuldade de as pessoas exercerem a fé inteligente é na que diz respeito à saúde física.

Você também já deve ter observado isto: pessoas que vivem de maneira displicente, comendo um monte de porcaria (ai, tem um dedinho apontando para mim também!), não fazendo atividade física, dormindo mal. Então ela tem um problema de saúde, vai ao médico e recebe um diagnóstico ruim. Mas em vez de mudar o seu estilo de vida e juntamente usar a fé para receber a cura, a pessoa continua fazendo o que não deve.

Como se isso pudesse ser mudado num passe de mágica. **OOO** (Três carinhas zangadas para você.)

A fé deve ser usada para enfrentar problemas, mas de forma inteligente.

Ir ao médico não é pecado. A inteligência dos médicos e a capacidade de nos ajudar foi dada por Deus. Claro que você não deve colocar toda sua fé neles; mas uma coisa não elimina a outra. Unimos forças com os médicos e seguimos na fé com nosso Deus. O milagre acontece com ou sem os médicos; o importante é que aconteça.

De modo geral, quando surge um problema em nossa vida, temos de atacá-lo de todos os lados para eliminá-lo, e não procurar um jeito de esquecê-lo. Isso envolve buscar ajuda espiritual e física. Então, se está doente, peça oração e unção, mas, ao mesmo tempo, procure um médico e siga o tratamento. Se tem problemas no casamento, jejeue, ore, mas também busque um conselheiro para lhe ajudar a mudar em você o que precisa ser mudado, a fim de que essa situação mude, e por aí vai.

Exercitar sua fé não é apenas ficar orando para que o problema se resolva do nada, mas crer que ele pode ser resolvido e buscar maneiras para isso. Precisamos entender que Deus sempre faz a parte dEle, mas temos que fazer a nossa antes.

TAREFA: Use a cabeça

Como ontem, a tarefa de hoje tem alguns pontos de reflexão que são ótimos. Aliás, precisamos aprender a fazer isso sempre, pois há pessoas que têm preguiça de fazer essa parte tão importante. Pensam que é besteira e, por isso, se dão mal.

Comece analisando como você tem praticado sua fé. Ela tem sido um “talismã”, do qual espera soluções mágicas, ou a tem praticado de forma inteligente?

Pense nas coisas que não fazem sentido nenhum, mas às quais você tem se apegado emocionalmente: crendices, simpatias, maldições, mitos, palavras negativas e pensamentos diabólicos. Livre-se desse lixo. Coloque a fé inteligente em prática, avaliando se essas crenças procedem ou não. Sabe

aquelas coisas corriqueiras que ouvimos desde crianças e parece até que já está no sangue da gente? Analise se faz sentido ou não.

Agora, de forma prática, pense: você tem cuidado de sua saúde da maneira como convém? Tem dado atenção a sintomas e sinais que seu corpo tem lhe dado? Se já foi ao médico, tem seguido direitinho o tratamento?

Hoje é dia de exercer a fé inteligente. Se você chegar à conclusão de que precisa, então não perca tempo: marque uma consulta com o médico e agende um *check-up*. Analise e livre-se de crendices que a impedem de crescer em seu relacionamento com Deus. Seja sábia e, conseqüentemente, mais bela aos olhos do Senhor.

Se já está sob o acompanhamento médico, mas está só nisso, confiando totalmente neles, então está na hora de atacar por outro lado também, o lado da fé em Deus. Inicie o mais rápido possível uma corrente pela cura na sua igreja.



A barriga onipresente

A maior regra de moda para esconder a barriga é perdê-la. Ó vida, não tem jeito: temos de nos sacrificar, suar muito e fechar a boca. Mas enquanto segue firme nesse propósito, você pode contar com alguns truques para torná-la menos evidente. Chame a atenção para a região do pescoço, usando lenços, colares e blusas com detalhes no colo. Evite vestidos justos, sobretudo os feitos com tecidos de malha e *stretch*. Também passe longe de estampas xadrez na parte de cima. Essas pequenas dicas vão ajudar e muito.

Faça o teste hoje mesmo. Se você não tem barriguinha, parabéns! **Q**



dia 30

QUANDO O CÉU PARECE DE BRONZE

Recebo muitos comentários de moças solteiras, falando sobre seus anseios e suas dúvidas em relação ao namoro. Muitas esperam há anos pelo cara certo, mas parece que o dia nunca chega. Então questionam Deus, perguntam-se se Ele realmente está vendo a solidão e a tristeza delas.

Eu gosto muito de escrever para as solteiras. Eu já estive nesse estado civil um dia, e já sofri muito. Sei pelo que estão passando. Mas em vez de lhes dar tapinhas nas costas e dizer: “É duro, eu sei”, eu lhes digo o seguinte: “É nesses momentos ruins, em que as coisas não são do seu jeito, que você descobre quem realmente é.”

SEGREDO DE HOJE: **Nunca duvide**

Às vezes dizemos que amamos a Deus, principalmente quando tudo está bem. Deus é lindo, o mundo é lindo e tudo é maravilhoso. Mas aí, se acontece alguma coisa ruim, ou se você pede algo a Ele e isso não acontece, logo sente como se Ele não estivesse ouvindo. Então surgem interiormente

os questionamentos do tipo: “Poxa, Deus, por que o Senhor não responde?” Pronto, isso já mostra quem você realmente é e o tamanho de sua fé.

O que quero dizer com isso? Que é nos momentos difíceis que você analisa qual é o seu comportamento quando Deus parece não responder. É ali que você testa sua paciência, sua fé, sua esperança. É ali que descobre se crê mesmo ou se apenas diz crer.

Incredulidade

Irmãos, cuidado para que nunca se ache em qualquer um de vós um coração perverso e incrédulo, que vos desvie do Deus vivo.

(Hebreus 3:12)

É muito forte o que a Bíblia diz sobre o coração incrédulo, o coração que não crê. Ela o chama de “perverso”, porque duvidar de Deus é algo horrível.

É por isso que temos de ver se, quando as coisas estão difíceis, duvidamos. Quando Deus “parece” não estar respondendo, como você reage? “Ah, já que Ele não está nem aí para mim, também não vou dar a mínima para Ele.” É isso o que pensa?

Nós não conhecemos o motivo das coisas. Existem muitos mistérios nessa vida que não compreendemos nem iremos compreender. Não temos noção do que seria de nós se tudo acontecesse do jeito que quiséssemos. Se você crê que Deus é maior que tudo, tem de crer também que Ele consegue ver onde seus olhos não alcançam, e que, por um motivo bem específico, as coisas estão do jeito que estão e não do jeito que você gostaria que fosse. Esse motivo é o amor infinito dEle por você.

Tenho aprendido a viver com esta única certeza: a de que Ele me ama e cuida de mim. Eu não tenho respostas para tudo, nem busco por elas. Entendo que Deus me ama e que, um dia, Ele vai me mostrar o porquê de as coisas serem como são.

No entanto, para ter essa certeza, tenho de partir do princípio de que o que a Bíblia diz é verdade; é realmente uma mensagem vinda do próprio Deus para mim. Se eu duvido disso, ou se quero explicações para tudo —

“Adão tinha umbigo? A arca de Noé comportava realmente todos os animais?” —, então, no fundo, sou incrédula. Se quando as coisas não são do meu agrado ou quando as respostas (ou o silêncio) não me satisfazem, eu não confio, então de nada serve a dita fé em Deus. Talvez nem dê para chamar isso de fé.

Pratique a fé

Se você crê em Deus e no cuidado dEle, apegue-se às verdades que a aproximem dEle: que Ele a ama, que Ele é o maior interessado no seu bem, que Ele é o dono de toda a história e a poupou de coisas que você nem imagina. Apegue-se a isso.

Se tem dificuldades em crer, mas quer crer, confesse o pecado da incredulidade e, pela fé, creia. Repita essas mesmas verdades para você, e afaste da mente as dúvidas que a afastam de Deus.

Tome cuidado para não se tornar uma pessoa incrédula, dona de um coração duro e irredutível. Essa pessoa não é bela para Deus nem para ninguém. É alguém sem esperança, que se torna amarga, difícil de conviver, porque, para ela, nada está bom, nada vai ficar bom, nada tem jeito.

Vigie como anda sua fé. Se está ansiosa e começa a se questionar “Cadê Deus?”, creia sempre que Ele está perto, ainda que não O veja.

Para finalizar, quero lhe mostrar um poema que faz parte do livro de Salmos. Ele é a oração e o lamento de alguém que não conseguia achar Deus em meio aos problemas, mas que escolheu crer que Ele estava lá:

Assim como a corça anseia pelas águas correntes, também minha
alma anseia por ti, ó Deus!

Minha alma tem sede de Deus, do Deus vivo; quando irei e verei a
face de Deus?

Minhas lágrimas têm sido meu alimento dia e noite, enquanto me
dizem a toda hora: Onde está o teu Deus?

Derramo a minha alma dentro de mim, ao lembrar-me de como eu
guiava a multidão em procissão à casa de Deus, com gritos de

alegria e louvor, multidão em festa.

Por que estás abatida, ó minha alma, por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, minha salvação e meu Deus.

Minha alma está perturbada dentro de mim; por isso me lembro de ti, nas terras do Jordão, no Hermom e no monte Mizar.

Um abismo chama outro abismo ao ruído das tuas cachoeiras; todas as tuas ondas e vagalhões têm passado sobre mim.

Contudo, durante o dia, o Senhor me concede a sua bondade; durante a noite, seu cântico está comigo. Esta é a minha oração ao Deus da minha vida.

Digo a Deus, minha rocha: Por que te esqueceste de mim? Por que ando lamentando por causa da opressão do inimigo?

Meus ossos se esmigalham quando meus adversários dizem sem cessar: Onde está o teu Deus?

Por que estás abatida, ó minha alma; por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, minha salvação e meu Deus.

(Salmo 42)

Veja quanta sinceridade nessas palavras, como o salmista realmente “derrama” sua alma diante do Senhor. Impossível não vermos Deus depois de uma oração dessas.

TAREFA: Fortaleça sua fé

Pense sobre as questões a seguir:

1. Em que momentos vejo Deus mais perto de mim?
2. Em quais momentos parece que Deus está longe de mim? O que me faz pensar dessa forma?

Minha querida, não cometa o erro gravíssimo de querer sentir para crer que Deus está com você.

Não se baseie em sentimentos, pois ainda que não sinta nada, Ele está aí juntinho de você! Essa é a fé que nos move e impulsiona a coisas grandes.

Lembre-se de que nossos sentimentos não são confiáveis e que a fé é algo que começa na sua mente, e não no coração. Então, para cada sentimento que a leve a duvidar da presença de Deus, rebata com afirmações que afirmem a presença dEle em sua vida, como: “Ainda eu que me sinta sozinha, sua Palavra diz que Ele jamais me abandonará.”

Agarre-se a essa fé e não aos sentimentos. O Diabo também vai querer impedi-la de crer e de viver na fé. A dúvida é a arma favorita dele — cuidado com ela. Sempre duvide das dúvidas.



Adeus, panda.

Você já chegou em casa bem tarde, com aquele monte de maquiagem nos olhos e morreu de preguiça só de pensar em ter de tirar tudo aquilo? Um aliado para remover a maquiagem dos olhos e região é shampoo de bebê. Eles possuem fórmula suave, feita pela não irritar os olhos do bebê. Então pode usá-los sem medo. Eles removem tudo sem fazê-la chorar. Uma dica extra: tenha uma toalhinha de rosto escura, para secar o rosto depois de remover a maquiagem. Se tiver restado algum resquício, ele não manchará a sua toalha branquinha.



dia 31

A DECISÃO DE CONFIAR

Em 2013, enquanto ainda morava na Inglaterra, recebi, numa noite, um telefonema da minha mãe dizendo que meu pai havia sofrido um enfarto agudo e se encontrava na UTI.

Fiquei apreensiva a princípio, porque estava do outro lado do mundo; sou filha única e queria estar ao lado deles nesse momento. Minha maior preocupação era com a alma do meu pai, porque ele ainda não tinha um relacionamento com Deus.

Na hora, meu consolo foi orar. Eu disse: “Deus, confio no Senhor. Sua Palavra diz: ‘Peçam, e lhes será dado.’ Então eu peço: quero meu pai fora da UTI; quero meu pai curado fisicamente, mas também que seja transformado por dentro. Minha maior preocupação não é com o que vai acontecer com seu corpo, mas com sua alma.”

Depois que fiz essa oração, fui inundada de paz, e uma voz suave dizia em minha mente: “Confie”.

O que tenho para compartilhar com você hoje está totalmente ligado com a experiência que tive naquela noite difícil, mas na qual experimentei a perfeita paz de Deus.

SEGREDO DE HOJE: **Opte por confiar**

Vejo muitas mulheres esperando não ter mais problemas depois que entregam sua vida para Deus. Há outras que acham que nós, obreiras e esposas de pastores, não temos problemas na vida porque servimos a Deus. Cheguei a receber uma mensagem no *blog* que dizia o seguinte: “Você aí com sua vidinha sem problemas. Queria ver se estivesse aqui, no mundo, enfrentando as mesmas dificuldades que eu.” Como se fosse possível eu viver em outro lugar fora do mundo. Bem que eu gostaria, mas não dá. Que peninha!

Quando soube do meu pai, fiquei muito triste. Fui assaltada por pensamentos negativos e pela ansiedade. Porém, no momento em que orei, decidi confiar em Deus. Não fiquei pulando de alegria, mas também não fiquei aos prantos, porque estava certa da presença de Deus ao meu lado. Confiava nEle para me suportar e me consolar. É só com Ele que podemos contar nos momentos em que marido, amigos e parentes não conseguem nos ajudar. Sabe aqueles momentos em que as pessoas podem tentar falar de tudo para nos consolar, mas nada adianta?

Pois é, amiga, nesses momentos, se não temos Deus, nos perdemos na amargura, na dor e no desespero.

Sempre falam que não tenho a aparência de uma pessoa da minha idade. Qual o segredo? Não é que eu não tenha problemas; a diferença está em como lido com eles. E esse poder está em suas mãos também.

A escolha é sua

Passar por situações difíceis é como nadar em alto-mar. Da mesma forma que as ondas, os sentimentos se agitam e nos confundem. Se prestarmos atenção neles, vamos acabar perdendo o foco e afundando.

As emoções falam muito alto nesses momentos. E se dermos ouvido a elas, seremos engolidas. É então que temos de decidir: a quem vou ouvir? À voz de Deus, que diz: “Confie em mim”, ou ao choro do meu coração, que grita: “O que vai ser de mim agora?”

Vi isso claramente naquela noite em que meu pai enfartou. Muitos

pensamentos negativos e preocupações passaram pela minha cabeça: “Como ele está?”, “O que vai acontecer?”, “Ligue para ter notícias!”, “Não vou conseguir dormir esta noite.”

Não tem como evitar que pensamentos apareçam. Mas pense: Deus quer que você se desespere? Ele quer que as emoções a levem para baixo? Ainda que não possa impedir os pensamentos de aparecer, posso escolher confiar em Deus. Essa decisão é minha.

Naquela noite, optei por confiar. Mantive-me firme: “Vou confiar no meu Deus.” Procurei transmitir isso para minha mãe também, que estava bastante abalada: “Mãe, vamos pensar com fé em Deus. Vai dar tudo certo. Ele vai sair de lá e vai ficar bem.”

Tenho de crer que Deus vai responder o meu pedido. Se já entreguei aquilo nas mãos dEle, é meu dever descansar. Se não, que fé é essa que tenho, que confia desconfiando?

Vire o jogo

Se você acha que as ondas altas são tudo o que tem de enfrentar nessas tempestades, espere. Ainda tem mais um obstáculo. Se entendemos que Deus não nos quer ver descabeladas com os problemas, então quem quer? Quem atíça as nossas emoções para nos desestabilizar e distanciar nosso foco de Deus?

O Diabo não assiste a essa situação de braços cruzados: ele quer que você afunde e vai trabalhar para isso acontecer. Ele virá e soprará coisas para nos abalar. São incertezas, divagações quanto ao futuro que nos fazem perder o chão. Mesmo assim, somos nós que decidimos nos render a esses pensamentos ou não.

Naquela noite, depois da notícia, passou pela minha cabeça a ideia de que não conseguiria dormir bem. Assim que esse pensamento surgiu, decidi confrontá-lo. Coloquei meus olhos em Deus e orei: “Jesus, quero dormir como uma criança. Amanhã tenho muito a fazer, e tenho de estar com a minha mente livre. Quero que me ajude a não dar trela ao Diabo. Vou fazer minha parte. Espírito Santo, por favor, faça aquilo que não posso fazer.”

Deus atendeu ao meu pedido, e dormi como uma criança mesmo.

O mal tenta colocar empecilhos diante de nós para nos afastar de Deus, para nos chatear, para atrapalhar a nossa decisão de confiar nEle. Podemos virar o jogo, e fazer exatamente o oposto do que ele pretende.

Talvez você também esteja passando por dias difíceis agora, e o Diabo está tentando afogá-la nesse mar de sentimentos. Não precisa passar por isso. Não precisa curtir a dor. É possível usar a fé para atravessar esse momento.

Falamos sobre isso recentemente. A fé se aplica nos dias difíceis tanto quanto nos dias não tão difíceis. Naquela noite, quando o Diabo queria me afastar de Deus pela incredulidade, decidi usar a experiência para aproximar outras pessoas de Deus. Por isso compartilho com você o que Deus me ensinou naquela noite, como compartilhei com as leitoras do *blog* no dia seguinte.

Você pode fazer o mesmo. Se os pensamentos querem tirar seu foco de Deus, ore e concentre-se no Senhor ainda mais. Se a intenção do Diabo é chacoalhar sua fé, firme-se na certeza de que Deus nos ouve e nos responde.

Deus cuidador

Em momento nenhum, porém, perca de vista o que é mais importante: a salvação. Ainda que saúde, emprego e segurança sejam fundamentais, nada pode substituir a salvação que temos em Jesus.

A saúde do meu pai era algo que me preocupava, mas o destino da alma dele era mais importante. Pois sabia que, se ele se recuperasse e voltasse para casa, em outro momento aconteceria outra coisa e ele morreria. Todos nós vamos morrer, e não temos como escapar desse fato.

Nossa vida é passageira, nosso destino final vem depois que nossos dias se acabam aqui na terra. Mas é nesse intervalo entre nosso nascimento e nossa morte que temos de decidir para onde vamos. Só há duas opções: céu ou inferno. E essa escolha determina sua maneira de viver e se relacionar com Deus.

Sua escolha não irá isentá-la de passar por problemas. Mas quem escolhe viver com Cristo pode experimentar um pouco do céu ainda aqui. Atravessamos as tempestades em paz, sem ter de sucumbir aos pensamentos soprados pelo Diabo, sendo consoladas pela certeza de que o próprio Deus está cuidando de nós.

Talvez você esteja curiosa para saber o que aconteceu com meu pai. No dia seguinte, o milagre aconteceu. Ele melhorou e pôde voltar para casa, sem precisar de cirurgias e sem qualquer sequela. Que prazer me dá de testemunhar isso!

TAREFA: Entregue seus problemas a Deus

Exercer sua confiança em Deus não é algo que só pode acontecer nos dias difíceis. Podemos e devemos confiar nele em todo momento.

Pense nas situações que vive hoje e responda:

1. Você enfrenta dificuldades em alguma delas?
2. Existe algo que tira seu sono e que você não sabe como resolver?

Ore sobre isso e entregue essa causa a Deus. Peça a paz dEle em seu coração em qualquer assunto que estiver enfrentando hoje — Ele não é Deus apenas das tempestades; Ele também está presente nas pequenas trovoadas do dia a dia.



Quilômetros de pernas

É possível dar a impressão de pernas mais longas usando a roupa e o sapato certo. Amo esses truques, pois se tem uma coisa que gostaria em mim era ser mais alta. Q Sandálias abertas com saltos finos e sapatos *nude* (cor da pele) ajudam a criar o efeito de pernas longas, pois exibem o pé como uma continuação da perna. Outra dica certa é apostar em calças e saias com a cintura alta. Calças de corte reto, aliás, são ótimas aliadas daquelas que desejam parecer mais altas e esbeltas. Gosto também de calça flare, pois tenho muito quadril. As calças de cintura alta não me ajudam muito. Sabe o que faço? Coloco uma flare bem longa, uma sandália plataforma alta (pois não machuca o pé) e procuro ficar junto de amigas bem baixinhas. kkk Sinto-me girafinha perto delas e muito feliz, obrigada. Brincadeirinha, tá? Q



dia 32

A DECISÃO DE NÃO DUVIDAR

Tenho aconselhado várias mulheres que têm diferentes problemas: no casamento, na família, no trabalho e em questões pessoais. Reparo, porém, que todos os problemas têm uma causa comum: as dúvidas.

Duvidar é o contrário de ter fé. Trata-se de uma das principais armadilhas que impedem as pessoas de desfrutar da paz que vem da direção de Deus.

Estamos conversando há alguns dias sobre fé, e estabelecemos alguns pontos fundamentais sobre ela:

1. Sem fé é impossível agradar a Deus.
2. Sem fé não podemos ser mais belas aos olhos de dEle.
3. O uso da fé nos poupa de rugas de preocupações e traços de dor e sofrimento.
4. A fé é *inteligente*. Isso quer dizer que ela é baseada na razão, e não em sentimentos.

A dúvida, por outro lado, é toda emoção. Quando damos espaço para a dúvida em nossa vida, abrimos a porta da frente para os sentimentos, e, em meio a esse turbilhão de emoções, paramos no tempo e não conseguimos nos desenvolver de modo agradável a Deus.

SEGREDO DE HOJE: Não abrigue a dúvida

A dúvida geralmente nasce em nós por meio de pensamentos muito ruins: as acusações.

A Bíblia nos diz que o Diabo é acusador (cf. Apocalipse 12:10). Isso quer dizer que ele fica fazendo você se lembrar dos erros que cometeu, apenas com o propósito de fazê-la se sentir culpada. Porém, por ser mentiroso, ele a acusa até de coisas que você não é e nunca fez. Ele não perde nenhuma oportunidade de fazê-la se sentir diminuída, desprezada e indigna aos seus próprios olhos.

Como isso acontece? Ele diz coisas como: “Você não merece. Quem é você?” Se pensamentos desse tipo assaltarem sua mente, não se engane: é o Diabo.

O Espírito Santo, por outro lado, jamais nos acusa. Ele não lhe aponta o dedo, nem a faz se sentir oprimida, acusada. Jesus disse que o Espírito convenceria o mundo do pecado (João 16:8). *Convencer* é diferente de *acusar*. Não tem nada a ver com *sentir* culpa, mas *saber* que você está errada e precisa mudar. Você compreende sua falha e concorda que está errada, mas faz isso visando acertar.

Ao pecar, em vez de um dedo acusador em seu nariz, o Espírito Santo diz gentilmente: “Filha, mude isso, mude aquilo.” É uma voz consciente. Ainda que você se entristeça pelo seu pecado, o arrependimento gera um fruto que traz mudança e vida. A acusação do Diabo traz culpa, e ela gera morte espiritual.

Reconheça seu pastor

Lembra-se de quando falamos sobre tomar um cafezinho com o Diabo? É praticamente isso que uma pessoa faz quando dá trela aos pensamentos

ruins e às acusações procedentes de Satanás.

A partir do momento que isso acontece, as palavras ditas por Satanás se alojam no coração da pessoa, que as toma como verdade e começa a pensar: “Eu não sou digna.” A dúvida foi plantada no coração.

O que é preciso fazer? Ao reconhecer que os pensamentos que você tem não procedem de Deus — que não é o Espírito Santo convencendo-a do erro, mas que se trata de uma acusação, imediatamente elimine e rejeite aquele pensamento. Se há algum pecado envolvido, reconheça seu erro diante do Senhor, com fé de que é possível trabalhar naquele ponto e mudar. Porém, não aceite o Diabo lhe dizendo que você não é de Deus, que não O merece. Saiba que nenhum de nós somos merecedores, mas é pela Sua infinita misericórdia que conseguimos chegar a Ele.

A chave disso tudo está em *reconhecer* de onde procede o pensamento. Se somos de Deus e investimos em uma comunhão com Ele, vamos reconhecer Sua voz:

Todas as ovelhas que lhe pertencem [...] o seguem, pois conhecem a sua voz. Mas jamais seguirão um estranho; pelo contrário, fugirão dele, pois não conhecem a voz dos estranhos.

João 10:4-5

Se não há intimidade, essa comunhão contínua entre nós e Deus, então não tem como reconhecermos a voz do Bom Pastor. Em contrapartida, há espaço de sobra para o Diabo semear pensamentos negativos e dúvidas em nós, uma vez que não temos condições de discernir de onde vêm.

Essa é a importância da intimidade com Deus. Quanto mais íntimas dEle nos tornamos, mais estamos acostumadas à Sua voz. Sabemos quando é Ele quem nos chama a atenção sobre determinado erro ou determinado pecado. Não se trata de acusação. Sabemos que somos humanas, suscetíveis ao erro; portanto, reconhecê-los e confessá-los deve se tornar uma prática natural.

Ao investir na comunhão com Deus, Ele começa a moldá-la para ser linda como Ele quer, e a conduzi-la em seus passos. A presença dEle em sua vida

é tão certa que, se o Diabo lhe disser que você não é de Deus, isso não vai nem incomodá-la. Você sabe que se trata de uma mentira. Seria como se alguém chegasse até mim e dissesse: “Você não é casada com o Júnior”. Bem, eu sou casada com ele. Não importa quem diga isso, nem o quanto diga — nada mudará a realidade nem tirará de mim a certeza de que o Júnior é o meu marido, ora bolas! Que ousadia, não é mesmo?

O mesmo se pode dizer em relação ao Espírito Santo. Eu sei que Ele está ali na minha vida. Não dá para o Diabo questionar isso.

Mas essa certeza se torna em dúvida quando não investimos em uma intimidade com Deus. Se nosso tempo e energia estão voltados para outras coisas, o Diabo encontra espaço para plantar dúvidas em nós. Se ficamos distraídas durante horas e horas na frente da televisão, do computador ou do celular, não adianta ler a Bíblia religiosamente durante cinco minutos, apenas para cumprir tabela. Quem teve mais tempo e oportunidades de semear em nosso interior: o Espírito Santo ou Satanás?

Quem quer a força e a beleza que vêm de Deus precisa investir na intimidade com Ele e oferecer-Lhe mais do seu tempo, a fim de que Ele venha agir em sua vida e produzir frutos em você. Aí sim Ele se tornará, de fato, seu Pastor e você terá condições de reconhecer Sua voz. Ele a dirigirá, e você agirá segundo o que Ele lhe disser. A presença dEle em você será incontestável. O Diabo poderá falar o quanto quiser que você não é de Deus. Não acredite. Ele poderá trazer pensamentos duvidosos. Repreenda-os. Afinal de contas, você sabe quem é o Deus que está com você.

Gigante ou formiga?

Tem muita gente que teme mais o Diabo do que o próprio Deus. Elas o veem como um gigante muito poderoso, diante do qual não podem fazer nada.

Lembra-se de Davi e Golias? Aos olhos das pessoas, Davi não tinha chances contra Golias. Ele era apenas um juvenzinho diante de um experiente guerreiro de 2,9 metros de altura.

Mas qual era o tamanho do Deus que estava com Davi? Diante dele,

Goliás parecia um anão, uma formiga! Davi cria nisso, e sua fé foi determinante para que ele vencesse seu adversário.

Assim é com o Diabo. Ele é uma formiga, mas isso pode mudar, dependendo de como ele é visto. Se você o teme e se apavora diante da mera menção de seu nome, então ele se torna mesmo um gigante.

Lembro-me certa vez de estar conversando com um senhor e falei do Diabo; então ele disse: “Pare de falar esse nome!” Ele tinha medo do Diabo. Fiquei revoltada. Acabei respondendo: “Diabo, Diabo, Diabo, Diabo, Diabo, Diabo.” Claro que expliquei para ele que não precisava evitar dizer o nome do dito-cujo. Isso não mudava nada; não o “atrairia”, como num filme ridículo em que as pessoas não podiam dizer o nome do demônio no espelho três vezes, senão ele as matava. São essas crendices que levam as pessoas a ficarem com tanto medo dessa formiga maldita. Veja que ele usa esses filmes hollywoodianos para fazer com que ele pareça maior do que é. Não caia nessa armadilha.

Em relação a ele, a Bíblia nos diz: “Resisti ao Diabo, e ele fugirá de vós” (Tiago 4:7). Simples assim. Mas como podemos resistir ao que não vemos? Usando a fé para repreendê-lo. Olhe para o grande Deus que está ao seu lado, e não tema a formiga. Em vez disso, pise-a.

Não dê trelas para as mentiras que procedem do Diabo, pois elas semearão dúvida em seu coração. Esteja sempre vigilante, investindo em seu relacionamento com Deus. Atente à voz do Espírito Santo, prestando atenção às coisas que Ele lhe mostra, dedicando tempo para meditar na Palavra de Deus e evitando tempo desnecessário em frente à TV ou ao computador.

Agindo dessa forma, as dúvidas não encontrarão mais espaço dentro de você. Elas serão eliminadas assim que chegarem.

TAREFA: Livre-se do que lhe traz dúvidas

A tarefa de hoje é passar sua vida com Deus em revista e verificar se existe algo atrapalhando sua comunhão com Ele.

Há algum hábito que toma muito do seu tempo, mais do que deveria, e

que tem se tornado prioridade em sua vida, acima de seu relacionamento com Deus? Pense sobre isso, e, se houver, busque uma forma de colocar isso em seu devido lugar, dando a Deus a posição que deve Lhe pertencer em sua vida.

Fique de olho nessas malditas investidas do Diabo, querendo fazê-la duvidar de tudo. Continue resistindo que ele fugirá de você. O problema é quando você não resiste e deixa aquela dúvida se alojar em seu coração; aí o Diabo conseguiu o que queria. Não deixe isso acontecer. Resista, resista, resista! Ele vai desaparecer.Q



Botando para quebrar

Seu sonho é usar aquela bota de couro de cano alto, mas está com medo de parecer achatada? Se você é baixinha, o ideal é que sua parte de baixo — saia ou calça — seja no mesmo tom da bota, para dar uma impressão de silhueta alongada. Quando usamos cores diferentes dá a impressão de que fomos cortadas, sabe? Claro que as altinhas não sabem do nosso sofrimento, não é? **Q** Usar saltos ou não fica a seu critério, mas cuidado para não exagerar com saltos altíssimos e finíssimos e acabar perdendo o equilíbrio. Talvez seja preciso dar uma treinadinha ao caminhar em casa, pois não existe nada mais feio do que sair por aí caminhando com um salto alto e parecer uma girafa recém-nascida e desengonçada.



dia 33

CAMINHE SOBRE AS ÁGUAS

Uma coisa da qual pode ter certeza é que sempre enfrentaremos problemas. Não tem como viver no mundo sem passar por problemas. E não importa quem você é: homem ou mulher, rico ou pobre, gordo ou magro, crente ou descrente.

Aliás, já falei antes, mas gostaria de repetir, para ver se realmente cai a ficha. Muita gente tem a ideia de que quem é temente a Deus — sobretudo um pastor e sua esposa — não tem problema ou vive uma vida perfeita, aquela que todo mundo gostaria de ter.

Quanto engano. Já expus aqui várias coisas que aconteceram na minha vida, e ainda acontecem, a fim de mostrar que não existe perfeição ou ausência de problemas na vida dos que servem a Deus, e falo como esposa de pastor. Sou humana como você. Estou sujeita a problemas, a pecados, a dúvidas, a tudo que você também passa e sente.

Talvez você me pergunte: “Nanda, de que vale então crer em Deus e dedicar a vida a Ele, se Deus não vai me livrar dos problemas?” Pois é, minha amiga, Ele não nos livra deles, mas grave isto: Ele vai nos ajudar a vencê-los.

SEGREDO DE HOJE: **Creia no poder de Deus**

Agora gostaria de falar um pouco sobre como vencemos os problemas com a ajuda dEle.

Você sabia que todas nós temos o poder de “caminhar sobre as águas”? Vou lhe mostrar como.

Lembro que estava morando em Londres quando me dispus a fazer este desafio em vídeos. Não foi fácil. Era um vídeo por dia durante 40 dias. Houve dias que foram muito difíceis para mim. Nesse dia, em particular, estava passando por um problema e ainda não tinha feito o vídeo do dia. Peguei minha Bíblia e pedi que Deus falasse comigo e me ajudasse a vencer aquele problema.

Abri em Mateus e comecei a ler uma passagem que já havia lido diversas vezes, mas, naquele dia, Deus falou comigo de forma diferente. Leia comigo a seguir.

Pedro lhe respondeu: “Senhor, se és tu, manda-me ir sobre as águas até onde estás.” Ele lhe disse: “Vem.” Descendo do barco e andando sobre as águas, Pedro foi ao encontro de Jesus. Mas, ao perceber o vento, teve medo; e, começando a afundar, gritou: “Senhor, salva-me.” Imediatamente Jesus estendeu a mão, segurou-o e disse-lhe: “Homem de pequena fé, por que duvidaste?” E logo que subiram para o barco, o vento cessou.

(Mateus 14.28-32)

Ao ler essa passagem, me questionei: O que isso tem a ver comigo hoje? E logo veio a resposta: “Hoje você está sendo como Pedro que, em vez de continuar com os olhos em Mim e continuar caminhando sobre as águas, olhou para os problemas e afundou. Mantenha seus olhos em Mim e continue caminhando.”

Quase dei um pulo da cadeira. Quando Deus fala com você, realmente cai a ficha. Às vezes, é até um puxão de orelha, mas dá uma felicidade! Esse é o segredo de caminhar sobre as águas.

Quando falo de caminhar sobre as águas, penso no mar, nas ondas e na tempestade como os problemas e as dificuldades da vida; andar sobre eles é atravessá-los sem deixar que levem pedaços de nós. Se olharmos para nossa vida, perceberemos que muitas vezes nos deixamos afogar pelos problemas. Parece que realmente tiram o nosso ar, o nosso fôlego. Que sensação mais horrível!

Mas não devemos olhar para os nossos problemas, e sim para o nosso Deus, que dirige todas as coisas para o nosso bem. Manter nossos olhos nEle significa confiar. Crer que Ele está no controle de nossa vida e vai nos guiar. Assim caminhamos sobre as águas. Que coisa mais maravilhosa!

Saindo do barco

Conseguimos caminhar sobre as águas todas as vezes que mantemos nossos olhos fitos no Senhor Jesus. A cada problema que atravessamos, *escolhemos* não prestar atenção ao barulho das ondas e do vento, mas sim ouvir a voz de Jesus.

Não é fácil. É uma luta, na verdade. O tempo todo nossos sentimentos vão querer falar mais alto. O Diabo fica soprando pensamentos; as pessoas vão dizer que nada vai dar certo. Mas se sintonizo meus ouvidos e olhos no Senhor Jesus, e confio no poder dEle, consigo caminhar naquele mar.

Foi o que Pedro fez. Ele estava lá no barquinho, sacudido de um lado para o outro, morrendo de medo de afundar. Mas quando Aquela figura no mar disse: “Não tenham medo, sou Eu”, Pedro entendeu que era mais seguro ir para o meio da chuva e do mar e ficar do lado de Jesus do que se agarrar às tábuas do barquinho. Então ele pediu mais ou menos assim: “Deixa-me ir do Teu lado”, e Jesus falou: “Vem!”

Pedro confiou e foi. E ele foi andando até Jesus sobre a água. Mas no momento em que tirou os olhos de Jesus e percebeu o vento, ele teve medo. O que aconteceu? Começou a afundar.

Isso só confirma o que já dissemos: a dúvida e o medo são contrários à fé. Aquele segundo em que Pedro tirou os olhos de Jesus foi suficiente para que o vento e o mar parecessem assustadores e mais poderosos do que o

Senhor Jesus parado lá no meio do mar, esperando por ele.

Mas Pedro teve uma segunda chance. Jesus não permitiu que ele afundasse. Ao perceber que estava afundando, Pedro gritou de novo: “Socorro!”. E olha que linda a reação de Jesus: ele *imediatamente* estendeu a mão e o segurou.

E você? Está sendo convidada a sair do barco?

Ele está esperando por você no meio da chuva, no meio das ondas que sobem e descem. Pode parecer assustador, mas não tenha medo. Tenha fé. Se Ele lhe disse: “Vem”, é porque você conseguirá caminhar até Ele. O segredo é manter os olhos em Jesus, e não olhar para baixo, para cima ou para os lados. Mesmo que uma onda pareça mais alta, um vento sopra mais forte e você duvide, ainda há uma segunda chance, pois Jesus continua ao seu lado, pronto para estender a mão e socorrê-la assim que você pedir ajuda.

Confiança

É isso que significa confiar. Não é dizer: “Eu confio, eu creio.” É sair do barco quando Jesus chama. Isso é praticar a fé.

Falamos bastante já sobre a fé e sobre como a falta dela nos impede de receber e mudar muitas coisas em nossa vida, e também como ter fé não tem nada a ver com sentir coisas. É ter certeza, convicção.

Os problemas que enfrenta parecem crescer a cada dia? As suas limitações parecem não ter fim nem solução? Talvez seu foco esteja no lugar errado. Você está olhando para isso e batalhando por aquilo em vez de olhar para Jesus e confiar nEle. Tudo pelo que está lutando — seu filho, seu casamento, seu trabalho, seu crescimento — é válido, porém, você não vai levar nenhuma dessas coisas consigo quando morrer. Não quero dizer que você não tem de lutar, mas nada disso deve ser prioridade na sua vida. Seu relacionamento com Deus, sua fé em Jesus, tudo isso deve ser mais importante, a prioridade em sua vida, acima de qualquer outra coisa, acima até mesmo de alguém.

Sem esse relacionamento, lidar com os problemas e vencê-los se torna

mais difícil. Requer muito mais de você, de sua energia, de sua beleza, de seus anos. E pode ser que tudo isso ainda não seja suficiente.

Hoje é momento de mudar isso na sua vida. Deus é o único que pode ajudá-la a caminhar sobre as águas, aqui e agora.

TAREFA: **Veja onde está sua fé**

Converse com sua parceira de desafio sobre a passagem de Mateus 14.28-32. Que outras características você percebe na atitude de Pedro e na de Jesus?

O que falta para você confiar em Deus? Se tem dificuldade em fazê-lo, converse com sua amiga e peçam a Deus juntas ousadia para dar esse passo de fé, como Pedro fez. Digam que também querem caminhar sobre as águas. Isso vai exigir muita confiança em Deus, mas também as poupará de se afogarem no mar dos problemas. Lembrem que Jesus é fiel e totalmente merecedor de sua confiança. Como aconteceu com Pedro, Ele estará ao seu lado assim que você chamar, pronto para lhes estender a mão.



Contenção de excessos

Sabia que a moda da cintura baixa pode deformar o corpo? Muitas mulheres gostam de usar a calça bem apertada no cóx, e isso causa a deformação. O corpo responde aos modelos de roupa que usamos, e esse cóx apertado acaba por empurrar as gordurinhas para cima, deixando o famoso “pneuzinho” nas laterais do corpo. O melhor seria evitar esse tipo de calça e também não usar um

modelo tão apertado. Uma opção é usar modeladores de corpo. No meu caso, gosto muito de usar a bermuda modeladora, pois cobre desde um pouco acima da cintura até quase os joelhos. Criei o hábito de usar sempre. Quando estou sem, até sinto falta. Esses modeladores ajudam a manter as coisas em seus devidos lugares, e valem a pena.Q



dia 34

PARE DE ERRAR O ALVO

Recebo muitas mensagens de mulheres falando sobre problemas e condutas em sua vida dos quais não conseguem se livrar. A frase campeã nesses comentários é: “Mas eu não consigo”.

Já conversamos sobre como essa frase é ruim. Em alguns comentários, vejo que as meninas realmente não conseguem vencer suas limitações; umas por falta de maturidade; outras, por falta de conhecimento. O que muitas não entendem é que estão travadas por causa do pecado.

Mas o que é pecado? Pecar não é quebrar regras que Deus estabeleceu para dificultar nossa vida. Aliás, essa não é a intenção dEle. Na Bíblia, a palavra “pecado” tem o mesmo sentido de “errar o alvo”: quando pecamos, estamos errando um alvo. Sabemos o que é o certo, gostaríamos de atingir aquilo, mas erramos. Assim, quando pecamos, somos a primeira vítima. Deus se entristece com o que você fez, e outras pessoas também podem ficar magoadas, mas é você quem vai sofrer mais.

Pensando assim, fica mais fácil entender por que ter pecados como bichinhos de estimação é tão destrutivo para nossa vida e acaba com nossa beleza. O pecado não é para ser tolerado.

SEGREDO DE HOJE: Não tolere o pecado

O que é tolerar o pecado? É fingir que ele não está lá, que faz parte de sua vida. Se desejamos ser belas também para Deus, não podemos tolerar o pecado, porque Deus odeia o pecado.

Já mencionamos que a única forma de saber o que agrada e desagrade a Deus é por meio da Bíblia. Ela não é um livrinho de histórias, como muitos pensam, que têm uma lição de moral ao fim de cada uma delas. Não, o objetivo da Bíblia, como Palavra de Deus, é transformar a vida de quem nela medita com o coração aberto para mudar.

A Bíblia conta diversos casos de pessoas que insistiram no pecado e se deram muito mal. É importante dizer que Deus sempre deu — e ainda dá — chances de o pecador mudar. Ele mostra o pecado à pessoa, e às vezes usa outros para lhe apontar o erro. Ainda assim, houve pessoas na Bíblia, como ainda há hoje, que ignoram os alertas e seguem na prática do pecado. Isso Deus não tolera.

Há uma família em especial que foi alertada por Deus várias vezes. Ela, no entanto, se fez de surda e acabou destruída. Foi a família do sacerdote Eli.

Os filhos de Eli eram ímpios; não se importavam com o Senhor. O pecado desses jovens era muito grave à vista do Senhor, pois eles desprezavam a oferta do Senhor.

Eli já estava muito velho. Ele ficou sabendo de tudo quanto seus filhos faziam a todo o Israel, de como se deitavam com as mulheres que ministravam à porta da tenda da revelação. Então lhes disse: ‘Por que fazeis isso? Tenho ouvido de todo este povo sobre o vosso mau procedimento. Não, meus filhos, os comentários que ouço se espalhando entre o povo do Senhor não são bons. Se um homem pecar contra outro, Deus o julgará; mas se pecar contra o Senhor, quem intercederá por ele?’ Mas eles não ouviram a voz do pai.

Então um homem de Deus foi até Eli e lhe disse: “Portanto, o

Senhor, o Deus de Israel, declara: ‘Na verdade eu disse que a tua família e a família de teu pai me serviriam para sempre’. Mas agora o Senhor diz: ‘Longe de mim tal coisa, pois honrarei os que me honram, mas os que me desprezam serão desprezados.’”

(1Samuel 2:12,17,22-25,27,30)

Você percebe como é forte o nojo que Deus tem do pecado e de pessoas que o toleram? “Os que me desprezam serão desprezados”, diz ele a Eli. Isso é sério.

O que os filhos de Eli faziam era realmente grave. Eles roubavam da oferta destinada ao Senhor e adulteravam com muitas mulheres. Mas pecado não é só isso. Não se trata apenas de coisas “grandes” como essas. Lembre-se do que falamos no início: todo alvo que você falha em acertar é um pecado que comete, seja em atitude, seja em palavra, seja em pensamento.

O mal do século

Esse último alvo, o do pensamento, é um dos mais difíceis de acertar. Muitas mulheres não percebem quando o erram.

Sempre recebo mensagens de moças desesperadas para casar. Elas escrevem coisas como: “Não aguento mais essa vida. Quando será que vou arranjar um namorado?” Estão muito ansiosas com isso, a ponto de se tornarem obcecadas.

A ansiedade é algo a se observar, pois ela é muito perigosa. Ela tem o poder de travar nossa vida, inclusive causando doenças e síndromes. É algo que começa com um simples pensamento, do tipo: “E se eu nunca conseguir um namorado?” Esse aparentemente inocente “E se...?” abre a porta para uma enxurrada de dúvidas e sentimentos que têm afogado muitas pessoas.

A ansiedade é, sim, um pecado. Vamos ver: qual poderia ser o alvo que a ansiedade me leva a errar? Não me preocupar com coisas que não posso controlar, como, por exemplo, se vai chover amanhã, se vou ter dinheiro daqui a uma semana, se vou encontrar um namorado mês que vem, e por aí

vai. Assim, se me preocupo com isso, se perco meu sono, meu bom humor e a minha paz, já errei o alvo.

Enquanto não entender que ansiedade é pecado, você irá tolerá-la em sua vida em vez de se livrar dela de uma vez por todas. “Ah, mas eu sou assim mesmo, ansiosa.” Você aceita a ansiedade como algo normal, mas até médicos têm dito que a ansiedade é o novo mal do século. E olha que o Senhor Jesus já nos havia alertado disso há muito tempo:

Por isso vos digo: Não fiquéis ansiosos quanto à vossa vida, com o que comereis, nem quanto ao corpo, com o que vestireis. [...] Qual de vós, por mais ansioso que esteja, pode acrescentar uma hora à duração de sua vida? Se não podeis fazer nem as coisas mínimas, por que estais ansiosos pelas outras?

(Lucas 12:22, 25-26)

Talvez você me pergunte: “Nanda, como vou me livrar dessa maldita ansiedade?” Pela fé, minha amiga; somente pela fé.

Vou abrir um parêntese: se seu caso de ansiedade chegou a ponto de desenvolver uma doença, então procure um médico. Lembre-se de que a fé é inteligente, e que ir ao médico não é sinal de falta de fé; pelo contrário, é exercitá-la completamente.

Como vencer a ansiedade pela fé? Afirme para si mesma a verdade de que a única coisa que podemos mudar é o que estamos fazendo agora. O que passou, passou, e o que virá só poderá ser mudado quando realmente vier.

Lembre-se também do cuidado de Deus. “Olhai os corvos, que não semeiam nem colhem; não têm despensa nem celeiro; contudo, Deus os alimenta. E vós valeis muito mais do que as aves!”, diz Jesus (Lucas 12:24). Ele não prometeu diversas vezes que estaria ao nosso lado em todos os momentos? Que cuidaria e zelaria por nós dia e noite? Pois bem, Ele pode mentir? Deus pode se esquecer? Não, jamais! Então tenha fé no que Ele diz, pois se trata da mais pura verdade.

Rejeite a ansiedade. Ela nasce com um pensamento, uma dúvida na sua

mente. “E se...?” Corte isso pela raiz. Não dê espaço para essa dúvida germinar e crescer dentro de você. Vá fazer outra coisa. Distraia-se. Não tolere esse pecado. Não aceite em sua mente pensamentos que a levem a agir como uma ansiosa.

Isso me faz lembrar que certa ocasião estava conversando com minha sobrinha e ela me disse assim: “Tia, não é fácil. A Palavra de Deus diz que devemos resistir ao Diabo e ele fugirá de nós, não é? Pois então, às vezes esses pensamentos de ansiedade vêm à minha mente e eu fico resistindo e dizendo: “Tá amarrado!”, mas parece que quanto mais eu digo isso, pior a coisa fica!”

Esse é o erro de muitas pessoas. Não saberem resistir ao Diabo, ou seja, resistir aos pensamentos que ele lança em nossa mente, e, assim como a minha sobrinha, ficam apenas repetindo: “Tá amarrado!”.

O uso da fé inteligente exige muito do nosso raciocínio também. Não podemos ter preguiça de pensar, de vigiar, de nos analisar. Não basta somente dizer que está amarrado. Na maioria das vezes, o que você precisa mesmo é ir lá no fundo e encontrar as raízes daqueles sentimentos, daqueles pensamentos. Somente quando encontrar a raiz, você será capaz de vencer.

Para mim, o que funciona é questionar tudo. Se algo acontece e percebo em mim mesma um sentimento ruim, logo me questiono: “Porque estou me sentindo assim?” Então busco a resposta. Por exemplo, talvez alguém diga: “Comecei a me sentir assim depois que aquela pessoa falou que ia se casar. Isso me incomodou, pois queria que fosse eu me casando.” Nesse caso, a pessoa não ficou feliz por causa da outra, mas ficou triste por si mesma. Ela ficou com pena de si mesma e, ainda por cima, está sendo egoísta de não ficar feliz pela alegria de alguém.

Encontramos nesse exemplo duas raízes ruins: o complexo de coitadinha e o egoísmo. Isso sem mencionar outras coisas que também estão escondidas por trás desses sentimentos. O segredo é partir contra essas raízes e cortá-las. Agir contra isso. Falar com Deus e pedir ajuda, e por aí vai. Isso é resistir. É ir a fundo e arrancar o mal pela raiz.

TAREFA: descubra raízes

Convide sua parceira de desafio para um café com direito a um bolinho, pois a conversa será longa, e falem sobre o assunto que abordamos acima. Será que vocês andam tolerando coisas que não deveriam? E sentimentos que sabem que não fazem bem? Andam apenas dizendo “Tá amarrado”? Lembrem-se também de palavras e pensamentos que têm trazido tristeza para você e para as pessoas ao seu redor. Como irá eliminá-los de sua vida no dia a dia? Amigas, não há como evitar. Teremos de ir a fundo e encontrar raízes para realmente vencer não somente a ansiedade, mas qualquer outro sentimento ruim que queira brotar em nosso coração. Questionem e busquem respostas. Depois terão que agir de forma a eliminar o que encontrarem.



Turbine seu terninho

Aquele terninho do trabalho pode fazer bonito também em ocasiões mais formais, como num casamento à noite. Basta investir nos acessórios. Uma gargantilha ou maxicolar com brilho — cristais, pedrarias, *strass* — vão iluminar seu *look*. Uma camiseta bordada por baixo do terninho também dá outra cara ao traje, mesmo que o use fechado. Aliás, essas camisetinhas não podem faltar em nosso armário, pois nos ajudam demais. Por exemplo, quando encontramos aquela blusa linda, mas de decote muito profundo, a camisetinha por baixo resolve o problema. Claro que a de baixo precisa complementar a de cima em questão de cor e textura.



dia 35

A CAÇA AO TESOURO ESCONDIDO

Ao longo desses dias, temos visto diversos textos da Bíblia que são superimportantes para o nosso desafio de ficar mais linda. Encontramos verdades poderosas escondidas neles, capazes de fazer grandes mudanças em nós.

A meditação na Bíblia é importantíssima para conhecer a Deus, saber o que O agrada e dar a nós a capacidade de decidir algumas coisas por conta própria, como já falamos. Se você quiser ficar mais linda de verdade, não pode deixar de consultar periodicamente esse manual de beleza interior que é a Bíblia. Apesar de precisarmos cuidar do nosso exterior, o que faz a verdadeira beleza brilhar de verdade é o nosso interior.

Certa vez conheci uma pessoa que não achei bonita à primeira vista; porém, depois de passado algum tempo, depois de conhecê-la melhor, comecei a achá-la linda. Quem nunca conheceu alguém assim?

É por isso que nesses 40 dias, nosso empenho maior é com o interior. A transformação será no seu interior para que o seu exterior venha a brilhar independente da beleza física.

SEGREDO DE HOJE: **Medite na Bíblia**

Ler a Bíblia é um assunto que, às vezes, gera um pouco de culpa. As pessoas sempre acham que não leem as Escrituras o tanto que deveriam, mas, ao mesmo tempo, não veem apelo nenhum para gastar horas, nem alguns minutos, na companhia desse Livro cheio de palavras e costumes desconhecidos.

Então, para resolver o “problema”, elas fazem o seguinte: abrem a Bíblia, leem um trecho até cansar e pronto, podem dizer a quem perguntar que já leram a Palavra de Deus hoje.

Mas é só isso? Ler a Bíblia é apenas uma das muitas atividades que tenho de fazer para ser cristã? Não importa o que leio nem como leio, o importante é apenas cumprir a tabela? Sinto o cheiro ruim da religiosidade por aí. Você consegue sentir?

Acontece que Bíblia não é um livro qualquer. Ela não foi feita apenas para ser lida. Ficou surpresa? Mas é a verdade. É preciso que você *medite* nela. Diferente dos outros livros, a Bíblia tem o poder de transformar, impactar e desafiar sua vida de maneira pessoal. Só ela pode alimentar sua alma, pois ali se encontra a Palavra de Deus.

Talvez você esteja se perguntando como isso funciona. Alimentar--se da Palavra de Deus e meditar nela consiste em ouvir o que a Bíblia tem a dizer e buscar uma forma de aplicar na sua vida. É bem mais do que ver os relatos como historinhas do passado: é descobrir tesouros escondidos a cada verso que podem causar grande mudança em você.

Que gostoso! São mesmo tesouros escondidos. Às vezes leio um verso e, dependendo da situação que estou passando, aprendo uma coisa; às vezes, meses depois, aprendo algo completamente diferente com o mesmo verso. A cada situação, os tesouros se revelam, e é gostoso demais.

Como posso meditar?

Talvez você não saiba como começar a meditar na Palavra de Deus. Vou então lhe dar algumas dicas do que faço.

Na Inglaterra, tínhamos uma reunião periódica de mulheres, e em

determinado ano escolhemos meditar sobre as mulheres da Bíblia. Num dos meses, o alvo de nosso estudo foi a mulher de Ló. A Bíblia diz o seguinte sobre ela:

Mas a mulher de Ló olhou para trás e transformou-se numa estátua de sal.

(Gênesis 19:26)

“O quê? Como vou passar um mês inteiro meditando só nisso?”, você pode pensar. Realmente, não temos muitas informações sobre a esposa de Ló; não sabemos nem o nome dela. Você está certa. Porém, a Bíblia não diz muita coisa se você a lê como qualquer outro livro. Agora, para quem *medita* na Palavra de Deus, há muitos tesouros escondidos nesse pequeno verso. Quer ver só?

Geralmente começo a meditar fazendo perguntas sobre o texto: “O que está acontecendo aqui nesse versículo?”, ou “O que está por trás dessa mensagem?” No caso da esposa de Ló, me questionei: “Qual foi o erro dela?” Voltei para a Bíblia e a li mais uma vez, a fim de encontrar a resposta. Vi que a família de Ló havia recebido uma ordem ao sair da cidade em que moravam:

Assim que os tiraram de lá, um deles disse: “Foge, salva tua vida; não olhes para trás, nem pares em lugar nenhum desta planície; foge lá para o monte, para que não morras”

(Gênesis 19:17)

Um anjo ordenou que Ló e sua família (incluindo a esposa) não olhassem para trás. Então esse foi o erro dela.

Isso leva a mais perguntas: “Por que ela olhou para trás?” A Bíblia não nos diz. Nesse ponto, tenho de tirar algumas conclusões por conta própria (isso pode acontecer de vez em quando em sua meditação). Uma coisa que costumo fazer é me colocar no lugar daquela pessoa sobre quem estou meditando. No caso da mulher de Ló, eu penso: “Estou deixando tudo para

trás. Saindo na correria. O que me chamaria a atenção a ponto de desobedecer a Deus?”

No grupo de mulheres, cogitamos várias possibilidades, e uma delas, que achei interessante, era a de que a mulher de Ló fora levada por algo que toda mulher possui: a curiosidade. Aí já encontro uma lição que posso aplicar na minha vida: “Eu, no lugar dela, resistiria à curiosidade de dar uma olhadinha para trás e ver qual seria o fim daquela cidade? O que aconteceria àquele povo que praticava tanta imoralidade? A curiosidade tem me impedido de obedecer a Deus?”

Está vendo? Não paramos apenas na leitura da história. Mergulhamos nela com a meditação e descobrimos lições para a nossa vida.

Você também pode fazer uma analogia entre o texto em que está meditando e situações da vida atual. O que aconteceu com a mulher de Ló? Ela olhou para trás e virou uma estátua. Então, penso: “O que acontece hoje com pessoas que só olham para trás, que ficam presas às coisas do passado? Pessoas que não conseguem viver o hoje e planejar o amanhã?” Concluo que acabam virando estátuas também, porque ficam paralisadas no tempo. Aprendo aí outra lição: não posso viver olhando para trás. Depois, levo isso para minha vida, refletindo: “Quantas vezes me transformo numa estátua de sal? Eu tenho ficado presa ao meu passado? Consegui esquecer aquele primeiro namorado, ou perdooi aquela pessoa que me decepcionou e me feriu?”

De um texto aparentemente simples, com pouca informação, podemos extrair lições muito preciosas para a vida. É a caça ao tesouro. Ele está lá. Basta apenas você se dedicar a encontrá-lo.

Mais dicas para seu estudo

Esse foi um exemplo de como você pode parar de apenas *ler* a Bíblia e começar a *meditar* nela. Tenho mais algumas dicas para ajudá-la a desenvolver a prática da meditação:

- Sempre inicie sua meditação pedindo a direção de Deus.

- Comece com um versículo só por dia. Provérbios é um bom ponto de partida, pois cada versículo traz uma mensagem completa e bastante prática.
- Se concentre nos verbos; se não entender, busque o significado no dicionário.
- Sublinhe a palavra principal do versículo, aquela que mais chama a sua atenção. Depois procure pelo significado dela no dicionário. Às vezes, algumas palavras são até familiares, de tanto as lermos na Bíblia, mas não sabemos exatamente o que significam. Veja no dicionário todos os sentidos que essa palavra pode ter, e descubra outros termos relacionados. Assim, você vai compreender melhor o significado do versículo.
- Faça perguntas ao texto, como: “O que isso quer dizer?” Peça também a Deus para lhe mostrar o que Ele tem a lhe dizer com aquele versículo.
- Se você estiver lendo a história de alguém, coloque-se no lugar daquela pessoa para tentar entender por que ela agiu (ou não agiu) de determinada forma.
- Escreva as suas descobertas. Isso me ajuda bastante a entender o conteúdo da passagem e a fixar na minha mente as lições que aprendi.
- Não deixe que a correria do dia a dia a impeça de meditar na Palavra de Deus. Separe alguns minutos pela manhã (sugiro que não faça isso de noite, porque se estiver muito cansada vai acabar dormindo em cima da Bíblia). Se não tiver tempo para se sentar em casa e meditar, escolha o versículo, anote-o num papel ou no seu celular e medite nele ao longo do dia.

Não tem segredo

Você percebeu a diferença entre meditar e meramente ler? É, de fato, buscar o tesouro escondido.

É claro que a meditação vai exigir mais de você do que aquela leitura mecânica. Você vai ter de pensar, questionar, fazer comparações. Mas não desanime. Tudo o que é precioso não fica facilmente ao alcance das mãos; é

preciso se esmerar para encontrá-lo.

Não adianta encarar a leitura bíblica como um peso, uma obrigação, e fazê-la apenas para desencargo de consciência. Olha a religiosidade aí. Da mesma forma, não adianta ler a Bíblia inteira e não colocá-la em prática. Isso não traz beleza alguma para você, porque não muda sua vida. Agora, quando você lê e pratica, quando traz as lições para sua vida, isso sim faz diferença.

Existem várias formas de meditar na Palavra de Deus. Durante os demais dias de nossa jornada, vou voltar a tocar neste assunto. Quero meditar em textos bíblicos com você, para que você não trate a leitura bíblica com religiosidade, mas com alegria de encontrar tantos tesouros. Vamos nos transformar em caçadoras de tesouros escondidos.

TAREFA: Medite na Bíblia

Pratique isso começando hoje.

Antes de mais nada, sugiro que compre um caderninho bem bonito, onde possa anotar o versículo e também os tesouros encontrados. Assim, nos dias difíceis, pode ser que encontre muitas respostas nesse caderninho. **Q**

Para começar, escolha um verso por dia. Mais nada. É um investimento que fará em seu relacionamento com Deus.

Chame sua parceira de desafio também para essa tarefa. Combinem de meditar sobre um mesmo versículo. Mais tarde, troquem ideias sobre suas meditações e vejam o que Deus falou a cada uma. Você vão amar!



Amigo do peito

Assim como a roupa de cima, a *roupa de baixo* influencia bastante no resultado final da sua produção. O sutiã certo pode lhe dar uma aparência mais magra e uma postura melhor. Se você tem costas largas, procure por modelos que possuam três ganchos, pois são mais largos e não vão marcar suas costas. Se seu peito é volumoso, opte por alças largas também, para dar maior sustentação. É útil experimentar o sutiã colocando por cima dele uma blusa branca mais apertada. O aspecto deve parecer suave, sem nada marcando nem sobrando demais.



dia 36

IMITE O DOADOR

Muitas vezes, nosso relacionamento com Deus se resume a pedir: pedir proteção, ajuda, milagres, emprego, paciência... qualquer coisa. Estamos pedindo, pedindo e pedindo. E Ele, muito generoso, sempre concedendo, concedendo e concedendo. E você, recebendo, recebendo e recebendo.

Se você fosse um guarda-roupa, estaria com tanta roupa acumulada que não caberia nem mais um par de meias. Ainda assim, diz: “Preciso de mais uma coisinha aqui!” Mas, na verdade, não tem espaço para mais nada. Tem coisa até demais.

É possível ser um guarda-roupa espiritualmente falando. Pedimos mais e mais coisas de Deus, mas nunca damos nada a ninguém. Conseguimos comprar o carro, mas nunca oferecemos uma carona. Recebemos ajuda para resolver um problema, mas nunca temos tempo nem interesse de auxiliar alguém que também tem problemas.

Ele sempre está pronto para nos ajudar, mas quando o assunto é ajudar outros, estamos muito atarefadas com muitas coisas para fazer e uma agenda lotada. Imagine se Deus estivesse com a agenda lotada para você também.

Deus é sempre lindo e generoso. Por que somos feias e tão avarentas?

SEGREDO DE HOJE: Doe

Há um texto na Bíblia, escrito pelo apóstolo Paulo a uma igreja, que diz o seguinte:

Portanto, sede imitadores de Deus como filhos amados; e andai em amor como Cristo, que também nos amou e se entregou por nós a Deus como oferta e sacrifício com aroma suave.

(Efésios 5:1-2)

A Bíblia conta que, antes de Jesus vir, as pessoas precisavam oferecer sacrifícios a Deus como forma de pedir perdão por seus pecados ou de agradecer a ele por alguma coisa. Os sacrifícios eram animais imolados ou cereais que eram queimados em grandes altares. Quando a pessoa que oferecia o sacrifício o fazia de forma correta, não por mera religiosidade, mas com o coração realmente arrependido ou agradecido, aquela fumaça que subia do sacrifício era descrita como “aroma suave a Deus”. Deus aceitava aquela oferta com alegria. O sacrifício de Jesus na cruz foi também como um “aroma suave” para Deus. Creio que o mais suave e mais agradável de todos.

Deus quer sentir também em nossa vida esse aroma suave. Mas esse aroma vem apenas com sacrifícios. O que Deus requer de nós, então? Nossa morte? Não. O nosso sacrifício hoje consiste em abrir mão das coisas que o nosso coração quer para fazermos as coisas que Deus quer. É muito simples, se pensarmos que os outros sacrifícios requeriam a morte. Realmente, é mais simples. Porém, também é doloroso.

Às vezes, o gesto de dar é bastante doloroso. Por natureza, somos egoístas. Temos dificuldades em dar do que é nosso — às vezes, temos problema em dar até do que está sobrando. Há momentos que nos apegamos sem necessidade a algumas coisas, e elas nos impedem de exalar esse aroma suave a Deus. São coisas bobas e mesquinhas, que não fazem

diferença nenhuma na nossa vida, mas que nos impedem de experimentar tantas coisas boas da parte de Deus.

Síndrome de rei do mundo

Quem realmente se diz filho de Deus deve ter o mesmo comportamento que Jesus teve. Olhe de novo o texto de Paulo: “sede imitadores de Deus [...] e andai em amor como Cristo.” Quem imita a Jesus de verdade não tem problema nenhum em dar, seja o que for. Ela está sensível às necessidades dos outros ao redor.

Quando isso não acontece, a pessoa se torna egoísta. O mundo gira ao redor dela. E se ela não tem muitos problemas, se está numa fase boa da vida, ou ela inventa problemas para continuar a ser o centro das atenções, ou pensa só em seu benefício, em como aproveitar ao máximo tudo o que tem, sem dividir com ninguém. Se comportam como aqueles vilões de desenho animado: “É meu, é tudo meu!”

É muito difícil conviver com uma pessoa egoísta, porque ela vive no mundinho dela, no qual ela reina soberanamente. Ela é incapaz de dar, porque se torna possessiva com o que tem: as roupas, as amizades, os bens. Ela não suporta ouvir uma amiga dizer, por exemplo: “Hoje vou sair com fulana.” É o fim do mundo para ela. “Como assim, vai sair com ela e não vai me chamar?”

Não há beleza nenhuma em alguém assim, nem para nós e menos ainda para Deus. Ele abriu mão de tanta coisa por nossa causa, e nós ficamos segurando até as migalhas do que temos. Como uma pessoa assim pode ser linda? Ela pode ter uma beleza exterior maravilhosa — corpão, cabelão, tudo “ão” —, mas, ainda assim, ser *feia*.

O imitador perfeito

O contrário do egoísmo é a generosidade. A pessoa que é assim é um verdadeiro imitador de Deus. Ela está sempre interessada em contribuir, e não vê limites para ajudar, entregando a si mesma: seu tempo, suas habilidades e até mesmo aquilo que possui. Ainda que ela esteja na pior, ela

consegue se desligar de sua vida para se dedicar aos outros.

O generoso tem alegria em dar. Ele conhece o segredo de que dar é melhor do que receber. Só quem pratica a generosidade sabe que isso é verdade. Não adianta eu tentar explicar nem convencê-la disso: você precisa provar para entender.

Quem sabe dar está pronto para sacrificar. Meditações, promessas, campanhas e jejuns não preparam ninguém para se tornar um daqueles sacrifícios de aroma suave a Deus. Apenas a prática de se doar, porque essa é a imitação perfeita do que Jesus fez por mim e por você na cruz.

TAREFA: Aprenda a doar

Como é você no quesito contribuição? Em todos os sentidos. Tenho dificuldade em dar o que está sobrando? Por quê? Acho que a minha situação é pior que a de qualquer outra pessoa? Consigo reparar no problema dos outros e procurar, dentre os meus próprios recursos, maneiras de ajudar? Enfim, você vai descobrir se é uma pessoa egoísta, mesquinha.

Essa tarefa é para ser feita sozinha, porque requer muita autoanálise. Apenas você consegue dizer se tem sido generosa ou egoísta, se consegue doar ou se fica apegada a tudo.

Se tiver dúvida, vá fazer uma visita ao seu guarda-roupa. Qual foi a última vez que deu algo que não usa a alguém? Ou que tirou das suas roupas uma blusa de frio para dar a alguém que estava precisando, sem que ninguém precisasse pedir por isso, mas apenas porque você viu a necessidade?

Seja sincera em relação a isso. Talvez descubra que é egoísta, até mesmo mesquinha, mas o mais lindo é que você pode mudar essa situação. Você pode ser diferente. Mude suas atitudes. Visite hoje seu armário. Dê do seu tempo a alguém que não tem nada a lhe dar em troca. Seja generosa em seus presentes. Que tal presentear alguém com este livro? (Ótima ideia!) E por aí vai. Eis um passo fundamental para você se livrar desses comportamentos feios e outros hábitos que têm detonado a sua beleza.



Evitando futuras tralhas

A maioria das mulheres se arrepende mais de comprar do que de *não* comprar. Se você tem dúvida de que vai usar aquela peça mais de uma vez, não compre, ainda que esteja em promoção. Se o caimento não está perfeito, deixe para lá: não compre na esperança de que vai emagrecer ou de que a roupa vai esticar. Também não tente ganhar tempo, levando a roupa sem prová-la se você não tem experiência nisso.



dia 37

ESPAÇO PARA RECEBER

Na continuação do que falamos no Dia 36, quero conversar com você sobre outro benefício da doação: ela nos dá abertura para receber mais.

Geralmente, quando as pessoas sabem que gostamos de determinada coisa, elas nos presenteiam com isso. Como muitas mulheres, gosto de sapatos. Enquanto morei no exterior, minha sogra, sempre que podia, me mandava sapatos do Brasil.

Certo dia, percebi que o armário já estava sem espaço. Escolhi alguns pares de que gostava, mas quase não usava e presenteiei algumas amigas que ficaram superfelizes. Logo no dia seguinte as via andando para cima e para baixo com seus sapatos praticamente novos, e me vinha uma mistura de sentimentos. Feliz por elas, mas, por outro lado, triste por mim, pois quanto tempo aquele sapato esteve lá guardadinho enquanto alguém já poderia estar desfrutando dele. Mas isso não é tudo. Ao abrir espaço no meu armário, abri assim espaço para receber também.

SEGREDO DE HOJE: Abra espaço para o novo

Vejo que essa regra vale para qualquer coisa na vida: quando damos, nós

nos mostramos aptas para receber.

Qual foi a última vez que você doou algo? Não falo de uma coisa que estava sobrando e que não iria fazer falta, mas de algo que realmente tinha significado e valor para você.

Houve um tempo na minha vida em que percebi que estava sendo muito egoísta. Eu tinha muito pouco e achava que precisava receber, e não doar. “Esse pouco”, eu pensava, “vai me fazer falta depois; não posso abrir mão dele.” Só que, enquanto retive aquele pouco, ele era tudo o que eu tinha. Não dei, não ganhei, não multipliquei: ficamos eu e o meu pouco.

Então entendi que o problema não estava na quantidade, mas na minha atitude. Como não queria me desfazer daquilo, Deus deixou que eu ficasse exatamente com o que tinha, e nada mais. Percebi que precisava desenvolver um coração generoso, um desejo de doar. Não podia deixar que aquele pouco se tornasse um empecilho para eu doar. A partir do momento em que entendi essas coisas, fiz um compromisso comigo mesma de nunca mais deixar de doar, tendo muito ou pouco. Quando me libertei daquele pouco, me tornei apta para receber mais.

Quando digo doar, não é só de bens ou dinheiro. Posso doar meu tempo, minhas habilidades, meu conhecimento com as pessoas ao meu redor: amigos, vizinhos, família. Ao oferecer essas coisas para as outras pessoas, na verdade estou multiplicando aquilo. Deus se alegra com esse comportamento e nos abençoa, dando mais. Honestamente, tenho experimentado isso na minha vida de diversas formas.

Lembro-me do dia em que gravei esse segredo para o *blog*. Naquela manhã chuvosa, recebi um buquê de flores de uma das espectadoras dos vídeos do *blog*. No buquê havia um cartão me agradecendo por tudo o que eu estava fazendo por ela por meio dos vídeos. Foi um grande presente que aquela pessoa e Deus me deram naquele dia, me confirmando que realmente é melhor dar do que receber, porque, quando damos, recebemos muito mais do que poderíamos imaginar. Uma vez que Deus é generoso e foi o primeiro exemplo de alguém que doou, Ele retribui cada pessoa que também dá, de coração e com generosidade. Em sua atitude, essas pessoas refletem a Deus, e ele se alegra com isso.

Doar em secreto

A beleza de dar está no fato de que você não espera receber nada em troca. Se esperar, então não está dando, mas comprando.

Lembro-me de outro presente que ganhei. Eu havia viajado e, quando cheguei em casa, havia um pacote bonito, com uma bolsa linda dentro e um bilhete ainda mais lindo. A pessoa que me deu aquela bolsa não assinou o bilhete. Ela disse: “Se você souber quem eu sou, vai querer vir me agradecer.” Aquela pessoa não fez questão nem de receber um “Muito obrigada”. Ela quis apenas me abençoar com aquele presente lindo. Tenho certeza que esse gesto dela abriu muito espaço em sua vida para receber também presentes carinhosos como o que ela havia me dado. Para mim, o valor não esteve no presente em si, mas em seu gesto tão espiritual. Nunca vou esquecer.

É Deus quem conduz todo esse fluxo de dar e receber entre pessoas que doam de si mesmas. Quando não esperamos retribuição, quando fazemos por alegria, o próprio Deus se encarrega da recompensa. Falando sobre o ato de ofertar, Jesus disse o seguinte:

Assim, quando deres oferta, não faças tocar trombeta diante de ti, a exemplo dos hipócritas nas sinagogas e nas ruas, para serem glorificados pelos homens. Em verdade vos digo que eles já receberam sua recompensa. Mas, quando deres sua oferta, a tua mão esquerda não saiba o que faz a direita; para que a tua esmola fique em segredo; e teu Pai, que vê o que é secreto, te recompensará.

(Mateus 6:2-4)

Quem dá e quer propagar aos quatro cantos do mundo o ato bondoso que fez já recebeu a recompensa daquilo. As palavras e os olhares de admiração dos outros é a retribuição do ato que fez.

Mas quando a pessoa dá não para chamar a atenção, nem por obrigação ou costume, mas porque sente alegria em fazer aquilo, ela é recompensada

pelo próprio Deus. E Ele é sempre tão generoso!

Compartilhe o que receber

Pense bem: as coisas que você tem guardado e acumulado para si são mais preciosas do que a recompensa que pode receber do próprio Deus? Ele não vai lhe dar nada para ficar encostado num canto de sua casa ou de sua vida. O que Ele lhe der, sejam coisas físicas, espirituais, sejam habilidades, é para ser usado.

Ter é bom, ganhar também é, mas dar é ainda melhor.

Mais bem-aventurado é dar que receber.

(Atos 20:35)

TAREFA: **Desapegue-se**

Analise como anda a sua capacidade de dar — tanto suas ofertas na igreja, como o seu tempo para uma amiga ou algum membro de sua família.

1. Você tem exercido esse ato, seja com relação a coisas espirituais ou físicas?
2. Se você dá, tem feito isso com alegria ou por obrigação?
3. Que coisas gostaria de receber da parte de Deus?

Pense se há espaço para elas em sua vida. Essa análise pode transformar muitas coisas em sua vida, inclusive abrir portas que antes estiveram fechadas.



Andar elegante

Atente para sua postura enquanto anda. Mantenha a coluna alinhada, peito para fora, ombros abertos e as pernas retas e fechadas. Parece difícil, não é? Mas essas dicas podem até ajudar com relação a futuras dores de coluna. Ao sentar, também vigie sua coluna, procurando deixá-la sempre retinha. Outro cuidado que precisamos ter, e já abordamos, é com relação ao salto. Se não escolhermos um salto adequado, acabaremos por usar o joelho como base de apoio. Por isso vemos algumas mulheres que, ao andarem de salto, não conseguem esticar totalmente as pernas. Não podemos esquecer disso: nossa forma de andar pode estragar completamente um *look*. De que adianta o sapato ser maravilhoso e lindo de morrer se não conseguimos andar sobre eles com elegância? Isso sem mencionar que também podem causar sérios problemas de coluna.



dia 38

A BELEZA DA GRATIDÃO

Nos Dias 36 e 37, conversamos sobre o ato de dar: como forma de compartilhar e como maneira de abrir espaço para o novo. No segredo de hoje, vamos tratar de nossa atividade como doadoras e também receptoras. Quando recebemos as bênçãos de Deus há algo que devemos dar a Ele e às pessoas.

Você deve se lembrar de quando contei da noite em que meu pai sofreu um enfarto e sobre o milagre que Deus realizou naquele dia (veja o Dia 31). No domingo seguinte, testemunhei na igreja sobre o que aconteceu, para a glória de Deus. Não havia dúvidas de que tudo havia sido obra de Suas mãos, e queria glorificá-Lo diante das pessoas. Como poderia me calar diante de algo tão glorioso?

SEGredo DE HOJE: **Glorifique a Deus**

Deus valoriza muito quando damos às pessoas o testemunho do que Ele fez em nossa vida. Como um pai fica orgulhoso e alegre quando seu filho reconhece, diante dos demais, a importância que ele tem em sua vida e tudo o que ele lhe fez, o mesmo acontece com Deus quando você fala aos

outros da importância que Ele tem para você.

Quando glorificamos a Deus por meio de nosso testemunho, nós O engrandecemos aos olhos das pessoas. Aqueles que ouvem sobre o que Deus operou em sua vida ficam sedentos por conhecê-Lo mais. “Eu também quero viver isso!”, pensam.

Presentes e mais presentes

Talvez você pense: “Ah, nunca recebi um milagre.” Ou talvez nunca tenha precisado pedir um milagre. Mas isso não quer dizer que você não tenha sobre o que compartilhar. Deus tem lhe presenteado de muitas formas.

O primeiro presente que Ele nos dá é a salvação. Ela não pode ser comprada nem merecida — não há tesouro na terra que possa pagar pelo sacrifício do Senhor Jesus na cruz. Por isso, trata-se de um presente. Essa é a primeira dádiva que você deve anunciar às pessoas: a salvação de sua alma e a possibilidade de agora ter comunhão com Deus.

Outro presente inigualável é a presença do Espírito Santo em nós. Você já pensou nas implicações disso, de ter o próprio Deus vivendo dentro de você? Ele orienta, consola, capacita, dá poder, ensina, e tantas outras coisas.

Temos de estar atentas ao agir de Deus em nossa vida. Glorificar a Deus por uma bênção que recebemos está bastante ligado à gratidão. Estamos acostumadas a pedir. Isso em si não é nenhum problema, pois o próprio Jesus nos encorajou a fazê-lo.

Mas será que temos sido gratas na mesma proporção? A cada oração feita pela manhã, pedindo proteção para aquele dia, temos feito uma oração de louvor à noite, agradecendo a Deus por seu cuidado?

Em Lucas lemos a história de dez homens que receberam um presente de Jesus: a cura da lepra.

Aconteceu que, indo ele para Jerusalém, passou pela divisa entre Samaria e a Galileia. Ao entrar em um povoado, dez leprosos saíram-lhe ao encontro, pararam de longe e gritaram: “Jesus, Mestre, tem compaixão de nós!”

Logo que os viu, ele lhes disse: “Ide e mostrai-vos aos sacerdotes.” E aconteceu que, enquanto iam, ficaram purificados.

(Lucas 17:11-14)

Naquela época, quando algum judeu percebia alguma doença em sua pele, deveria ir ao sacerdote, que avaliava a ferida e dizia se a pessoa tinha lepra ou não. Quem fosse declarado leproso deveria sair da cidade, para não contaminar outros, e ia morar em volta dos muros que cercavam a cidade. Foi nesse lugar que o grupo de dez leprosos encontrou Jesus, e foi por isso que ele mandou que os homens fossem se mostrar ao sacerdote. Se o sacerdote declarasse que eles estavam curados, poderiam voltar a viver dentro da cidade.

Todavia, no meio do caminho, um dos dez percebeu que estava curado. Então, em vez de ir com os outros até o sacerdote, ele voltou para agradecer a Jesus.

Um deles, vendo que fora curado, voltou glorificando a Deus em alta voz e prostrou-se com o rosto em terra aos pés de Jesus, dando-lhe graças; e este era samaritano. Então Jesus perguntou: “Não foram dez os purificados? E os outros nove, onde estão?” E disse-lhe: “Levanta-te e vai; a tua fé te salvou.”

(Lucas 17:15-19)

Quando temos uma atitude semelhante, reconhecendo o que Deus fez em nós, e declarando isso, recebemos muito mais do que pedimos. Somos curadas por fora e por dentro, e isso faz de nós filhas mais lindas aos olhos de Deus.

Um Pai para compartilhar

Então, ao receber de Deus um presente, um milagre, uma bênção — não importa se grande ou pequeno —, fale aos quatro cantos do mundo. Conte para todos. Dê o seu testemunho. Não segure nada para você.

Tornamo-nos lindas aos olhos de nosso Pai quando O glorificamos na presença de outros, falando das coisas que Ele tem feito em nossa vida, e também sobre como Ele é lindo, poderoso e presente a todo instante. Ele é o Pai maravilhoso que todo mundo quer, e que todos podem ter. Divida-O com as pessoas ao seu redor.

Tome cuidado para não fazer isso de forma religiosa. Você não precisa usar palavras complicadas e difíceis para falar de como Deus agiu na sua vida. Seja genuína e sincera. Sua sinceridade vai cativar as pessoas que ouvirem seu testemunho; elas verão que o Senhor é um Deus poderoso, mas também bastante próximo de seus filhos, e desejarão ter com Ele o mesmo tipo de relacionamento que você tem.

Não perca tempo. Quando Ele a abençoar, não guarde isso apenas para você. A bênção que recebeu em sua vida pode também ser bênção na vida de muitas outras pessoas.

TAREFA: Glorifique

Fica aqui uma tarefa para o resto de sua vida: sempre que Deus atender a um pedido seu e operar um milagre em sua vida, não se cale. Fale para todo mundo o que Ele fez.

Pense hoje sobre as coisas que Ele já lhe deu, e agradeça-O por elas: saúde, emprego, família, a solução de um problema ou a força e perseverança extra de que você precisava para superar uma situação.

Não perca tempo. Quando Ele a abençoar, não guarde só para você!



Guia rápido para comprar sapatos

As mulheres podem ir do céu ao inferno na hora de lidar com os sapatos que têm (e também com os que não têm). Uma boa dica para comprá-los é fazer isso no final do dia, ou no final de sua volta no shopping. Seus pés estarão mais inchados e a chance de comprar um sapato que a apertará depois vai ser menor. Outra regrinha básica é usar meias para experimentar sapatos que serão usados com meias. Vai fazer toda a diferença. E como a maior parte do nosso corpo, nossos pés não são iguais. Então, ao escolher o modelo de sapato que quer, prove duas numerações para ter certeza de que o sapato ficará confortável em ambos os pés.



dia 39

HÁ ESPAÇO NO SEU BARCO?

Você se lembra do filme *Titanic*? Foi um grande sucesso no final da década de 1990. É um romance baseado na história real do naufrágio do *RMS Titanic*, um transatlântico que partiu da Inglaterra rumo aos Estados Unidos em 1912.

Eu nunca viajei em um transatlântico assim, mas dá para perceber pelas fotos e pelo filme que se tratava de um navio lindo e luxuoso, muito grande e bem equipado. Apesar de tudo isso, ele afundou ao se chocar contra um *iceberg*.

Quero convidá-la a imaginar-se nessa situação (eu sei, não é nada agradável, mas vamos lá): você estava no *Titanic* e conseguiu um bote salva-vidas. Mas você está nesse bote sozinha. Qual seria sua reação, vendo o sofrimento e a agonia das pessoas ao seu redor, lutando contra a morte, enquanto você está num barquinho cheio de espaço? Você iria socorrê-las? Ou preferiria ficar sozinha nele, para não correr o risco de afundar mais uma vez, caso o bote não aguentasse o peso de tanta gente? O que faria?

SEGREDO DE HOJE: Compartilhe a sua fé

O segredo de hoje diz respeito a dividir, compartilhar. É uma continuação do que falamos no Dia 38, sobre dizer aos outros o que Deus fez em sua vida.

Quero convidá-la a aplicar essa ilustração do Titanic em sua vida espiritual. Quantas coisas Deus tem lhe dado? Talvez pense que ainda falta muito, mas você já foi apresentada com bastante: a salvação, a transformação de seu interior, e quem sabe até uma cura física. Você já desfrutou da grandeza de Deus e consegue atravessar as águas frias e turbulentas da vida em seu bote.

Mas há mais gente a bordo?

Muitas pessoas já foram abençoadas de tantas formas por Deus, porém, continuam a se preocupar apenas com seus próprios problemas; no máximo, com problemas de sua família. Estão tocando a vida dentro do barquinho sem nem perceber que há gente se afogando ao redor.

Mudança de foco

É claro que você deve se preocupar em salvar sua vida. No entanto, seria injusto não se preocupar com a vida das pessoas morrendo à sua volta. Acho que em uma situação real de naufrágio, nem você nem eu optariamos por ficar sozinha no bote que pode salvar tanta gente.

Mas na vida, de forma geral, será que temos tirado a atenção de nós mesmas e olhado para as pessoas que estão ao nosso lado, pensando em dividir com elas o que Deus tem nos proporcionado, coisas como paz, tranquilidade e mudanças no interior?

Deus deixa bem claro em Sua Palavra que não estamos aqui por acaso. Enquanto a maior parte das pessoas se preocupa em aproveitar seus dias aqui na terra o máximo possível, nós estamos de olho naquilo que nunca perece, a nossa alma. Como Jesus disse: “Pois que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua vida?” (Marcos 8:36).

De igual modo, de que adianta salvar a sua alma e não fazer mais nada por ninguém?

Pode ser que você seja alguém que está sempre falando aos outros sobre

Jesus, dando testemunho do que ele fez em sua vida. Se é o seu caso, você está de parabéns, tornando-se cada dia mais linda para Deus.

Mas se sua história não é bem essa, comece a pensar no assunto. Tome cuidado para não ficar envolvida demais com suas coisas e seus problemas a ponto de se esquecer de dividir com as outras pessoas as bênçãos que Jesus lhe deu.

Experimente. Quando começar a se dedicar mais aos outros, aqueles problemas que parecem insolúveis e sugam toda a sua energia vão acabar ficando de lado. Talvez se tornem mais fáceis de resolver, ou talvez perceba que nem são tão urgentes, como você julgou a princípio.

O *kit* de salvação

Enquanto estava na Inglaterra, fiz um acordo com outras esposas de pastores, e criamos o nosso “*kit* de salvação”.

Toda vez, antes de sair de casa, colocávamos dentro da bolsa folhetos e cartões de visita da igreja. E sempre que tínhamos a oportunidade, entregávamos um folheto ou um cartãozinho para alguém.

Não havia um dia específico para nos equipar com o *kit* de salvação. Qualquer hora era hora de colocá-lo na bolsa e entregar um folheto a alguém.

Carregar um *kit* desses na bolsa é uma forma de se manter alerta e ligada às pessoas que cruzam o seu caminho. Estando mais atenta, você vai notar melhor a tristeza no semblante das pessoas, em vez de passar batido por elas. Entregar-lhe um folheto com palavras encorajadoras é uma boa forma de apresentar Jesus, ainda que você não tenha desenvoltura para falar.

Com o tempo, você encontrará oportunidades para compartilhar sobre Jesus até nas situações corriqueiras, como no caixa do supermercado, entregando um folheto para a operadora. Por que não?

Criando oportunidades

Eu tenho aproveitado essas oportunidades. No dia em que escrevi este segredo, estava andando na rua e reparei no monte de gente passando por

ali. Pensei: “Meu Deus, quantas pessoas aqui conhecem o Senhor? Provavelmente, poucas.” Senti-me muito pequenininha, mas com uma vontade enorme de lutar mais e de fazer mais.

Então, ainda que as pessoas não me deem abertura para eu começar a falar e testemunhar, ao menos entrego o cartão de visitas da minha igreja e digo: “Vá nesse lugar; lá você vai encontrar ajuda.” Tento aproveitar aquele encontro de alguma forma.

Fique atenta também ao fato de que algumas pessoas não parecem estar precisando de ajuda. Elas estão caminhando bem-vestidas, sorridentes, de bem com a vida. Mas lá no íntimo delas há um pedido de socorro. Então não se deixe enganar pelas aparências. Ofereça ajuda. Se não se condicionar a isso, se não se preparar e ficar alerta, as oportunidades vão passar, os dias vão passar e você continuará sozinha em seu bote salva-vidas.

Crie estratégias. Deixe o *kit* de salvação sempre à mão, perto da bolsa ou da carteira. Quando sair de casa, lembre-se de usá-lo. Talvez se sinta meio sem jeito nas primeiras vezes, mas não desista; com o tempo você vai desenvolver essa habilidade.

O barco está afundando. Este mundo está cada vez mais perdido. As pessoas estão à deriva, procurando por um bote. Você vai oferecer o espaço que há no seu?

TAREFA: Chame pessoas para o seu barco

A tarefa de hoje é bem prática. Prepare um *kit* de salvação para você. Se não encontrar folhetos prontos, procure mensagens curtas e interessantes na internet e envie; se puder, imprima algumas. Seja criativa.

Convide sua parceira de desafio para participar dessa tarefa. Além de fazerem os *kits* juntas, será bastante proveitoso ter alguém para lembrá-la e animá-la a compartilhar o evangelho. Vocês poderão trocar experiências e serem edificadas com isso.

Peça ajuda a Deus para mantê-la sempre alerta e também para torná-la sensível à dor das pessoas. Procure desenvolver também seu relacionamento com Deus a fim de ouvi-Lo claramente em qualquer

situação. Quem sabe Ele não está lhe mostrando alguém carente de ajuda bem ao seu lado?



Elegante sempre

Prefira sempre a elegância e evite exageros. Tanto na roupa como na maquiagem, precisamos ter equilíbrio. Se caprichou na maquiagem dos olhos, então use um batom cor de boca; mas se foi moderada nos olhos, então já pode usar tons mais fortes nos lábios. Siga essa regrinha em sua vestimenta também. Se colocou um maxi colar, evite o cinto. Se o brinco é enorme, evite o maxi colar e por aí vai.



dia 40

BELEZA PARA COMPARTILHAR

Chegamos hoje no último segredo. Uhuuu!

Passamos por um processo de transformação, de autoanálise, de investigação e de mudança. Talvez tenha doído um pouquinho, mas, se você fez tudo direitinho, vai concordar que valeu a pena.

Quero convidá-la a rever com calma todos os segredos que desvendamos nesses últimos 39 dias, antes de você conhecer o de hoje. Veja se faltou algum; se tem algum que precisa melhorar. Lembre-se: o objetivo não é ler um livro em 40 dias, mas ficar mais linda. Então, se você se atrasou em algum momento e, para cumprir o cronograma, acabou lendo mais de um capítulo num dia só, agora é a hora de voltar atrás e reler com calma. Não faça na correria — sabe, eu mesma acho que o intervalo de um dia entre um segredo e outro é muito pouco. Tratamos de coisas tão profundas, e é preciso de tempo para meditar nisso e internalizar tudo.

Não adianta ler apenas para obter informações. Esse livro não foi feito para isso. Meu propósito é mais “ambicioso”: quero que a sua vida seja transformada. E isso só é possível se colocar em prática as coisas que discutimos nos últimos dias. Hoje, você pode tirar outro “retrato” seu e

comparar com aquele que pedi para fazer lá no começo. Se eles não estiverem muito diferentes um do outro, é porque você se encheu apenas com informação, mas não praticou nada do que aprendeu.

Por isso, se você acha que passou com muita pressa por cima de algum ponto, retorne, releia e coloque em prática. Mas não vá reler todos hoje. Releia com calma um a cada dia. Quando terminar, volte aqui. Estarei esperando.

Por que estou dizendo isso? Porque, para o nosso *grand finale*, é preciso que sua vida tenha sido realmente transformada.

SEGREDO DE HOJE: **Seja um instrumento nas mãos de Deus**

Nosso segredo final é nos fazer instrumentos nas mãos de Deus e contar para outras pessoas sobre a transformação que Ele fez em você.

Antes de pegar sua bolsa e sair de casa, sente-se e refaça o seu retrato. Anote as diferenças que você vê hoje em relação ao que era quarenta dias atrás.

- Quem você está sendo hoje?
- Que coisas mudaram?
- O que ainda está mudando?
- O que precisa mudar mais?

Não desanime se essa última lista parecer grande demais. Nunca poderemos dizer de nós mesmas: “Se melhorar, estraga”. A cada dia encontraremos coisas para trabalhar. Aliás, se anime! Se perceber que há muito ainda para fazer, isso é um sinal de que você está mais consciente de quem é e de que precisa — e pode — ser melhor.

É você quem vai analisar tudo isso. E se reparar que este livro realmente a ajudou, não vai perder tempo: pode pegar de volta a sua bolsa e sair para contar a outras pessoas a transformação que Deus fez em você. Com certeza seus amigos e familiares perceberão o quanto está linda.

Mas veja bem, não quero que você olhe para mim ou para o livro como a

razão de sua mudança. Fico muito feliz com o carinho que as leitoras têm por mim, mas fui apenas instrumento de Deus para chegar até você. Quem fez a transformação foi Ele.

E hoje, veja só, você tem a oportunidade de ser instrumento como eu fui. Esteja certa de que existe alguém por aí precisando ouvir o que você tem a dizer, precisando saber que é possível ter uma vida diferente da que ela tem tido até agora.

Você pode pedir a orientação de Deus sobre com quem conversar. O objetivo não é falar por falar — olha o cuidado com a religiosidade —, mas realmente ter a oportunidade de oferecer a alguém essa chance de mudar.

Comece pensando nas suas amigas. Qual delas iria se beneficiar com o nosso desafio? Pensou em alguma? Sua tarefa é só ir até ela e contar: “Fulana, li um livro tão legal, e aconteceu tanta coisa...” É assim que você poderá falar do seu testemunho.

Testemunhar é para qualquer um

Muita gente sente dificuldade em testemunhar. “Ah, eu não sei falar direito”, “Ah, mas isso que aconteceu é tão simples, como vou dar testemunho disso?”

Testemunhar não é falar de milagres. O milagre que certamente todas nós vivemos é o da transformação do nosso interior.

Testemunhar é simplesmente falar disso que você viveu. Você já deve ter assistido a algum filme em que, durante um julgamento, alguém é chamado para testemunhar. A única coisa que ela precisa fazer é contar o que viu.

Aqui é do mesmo jeito. O seu testemunho é a sua vida. Você não precisa ensaiar nem procurar palavras bonitas. Basta conversar e usar exemplos do que Deus fez em você: uma coisa que Ele lhe direcionou a mudar, um problema que ajudou resolver, um hábito ruim do qual Ele a ajudou a se livrar. É só contar e pronto, você testemunhou.

Quando começar a testemunhar, vai ver que os seres humanos são todos iguais. Você vai perceber que as suas lutas e dificuldades são as mesmas de muitas outras pessoas, e elas estão ansiosas atrás de alguém que lhes

mostre como atravessar isso.

É tão bom quando você encontra alguém que lhe diz: “Eu entendo. Isso já aconteceu comigo também.” É um alívio saber que tem mais gente que compartilha daquilo, e é ainda melhor quando essa pessoa pode lhe aconselhar sobre como proceder naquela situação.

Isso também é testemunho: falar não só das coisas boas, mas também das não tão boas que Deus ajudou você a atravessar. Quando fazemos isso, tiramos o foco egoísta de nossos próprios problemas, nossa própria vida. Você percebe que tudo o que tem recebido — maturidade, sabedoria, discernimento — são coisas que deve compartilhar.

Você anda testemunhando das coisas que Deus tem feito todo dia? Quando somos salvos, queremos salvar. Tem de haver em nós essa vontade de dar aos outros as coisas maravilhosas que Deus tem nos dado.

Eu tenho essa vontade muito forte dentro de mim. Tão forte que às vezes eu gostaria de poder abrir a cabeça das pessoas e colocar isso lá dentro. Mas não dá, não é? Deus nos dá outras estratégias menos “violentas” de transmitir essas coisas para as pessoas. A que Ele me deu foi a de criar o desafio de ficar mais linda para Ele em quarenta dias. E a sua, qual será?

TAREFA: Testemunhe

Compare mais uma vez o retrato de quarenta dias atrás e o que você fez hoje. Percebeu a diferença? Então esta tarefa é para você.

Mas seja sincera: se não notou diferença alguma, não faça esta tarefa. É preciso ter existido um investimento de sua parte para experimentar essa transformação. Cada capítulo é uma orientação que passo: você decide se vai mudar ou não.

Se você notou a diferença, então pense em alguém com quem deseja compartilhar isso. Pode ser uma amiga íntima, ou uma colega de trabalho. Nas suas conversas, conte a ela o que você tem recebido de Deus, e mostre à sua amiga que ela pode receber isso também.

Você vai ver que satisfação é ver a vida de outra pessoa sendo transformada por meio do seu testemunho. Você não vai querer parar mais.



O tom de pele

Agora vou dividir com vocês uma dica que muitas desconhecem. Você já percebeu que certos tons de pele não caem bem com certas cores? Isso acontece porque há certas cores que não combinam com nosso tom de pele. Por isso, ao usarmos essas cores, percebemos algo errado, mas quando acertamos na cor para o nosso tom de pele, parece até que brilhamos.¶

Acho a cor vinho lindíssima, mas quando visto uma blusa vinho, me sinto apagada. Pois é, descobri que vinho não combina com meu tom de pele. Mas quando uso bege, cores em tons pastel e o coral, percebo que a cor se encaixa comigo direitinho. A dica de hoje é para que você descubra as cores que a favorecem e as que não a favorecem. Pode ser que você venha a ficar surpresa por gostar tanto de uma cor e descobrir que ela não a favorece.¶ É importante destacar que se a cor estiver em uma peça na parte inferior do seu corpo não influencia tanto como na parte superior; portanto, se for uma calça ou saia, pode ser que dê certo e nem se perceba.

Conclusão:

ALÉM DOS QUARENTA

Pois é, acabou. Passou muito rápido, não é mesmo?

Chegou o dia de voltar lá no começo do livro e ler o resultado do seu teste de beleza. Hoje, quando se olha no espelho, o que vê? E quando olha para dentro de si, encontra um armário mais em ordem? Espero que sim.

Quando nos dedicamos a agradar a Deus e sermos lindas para Ele é impossível que não nos tornemos especiais para as pessoas ao nosso redor. Tudo muda. Temos um brilho diferente, e quem está à nossa volta não consegue deixar de reparar.

Mas se você entendeu bem a tarefa de cada dia, sabe que o desafio não acabou. Na verdade, não acaba nunca. Não atingimos um patamar final de beleza do qual não é possível mais evoluir. Você tem de continuar a praticar o que aprendeu para ser ainda mais linda. Nunca vai chegar o momento em que qualquer uma de nós possa dizer: “Pronto, não tenho mais o que mudar. Já sou linda e perfeita.” Nossa jornada de crescimento, amadurecimento e embelezamento vai durar até o fim de nossa jornada aqui na terra.

Hoje, porém, você pode descobrir sozinha em que melhorar. Este livro lhe deu algumas diretrizes, e, com base nos princípios sobre os quais comentamos, você tem condições de encontrar e exterminar, por conta própria, outros monstros que interferem em sua beleza.

A partir do momento que desenvolvemos um relacionamento bastante próximo com Deus, buscando Sua vontade e meditando em Sua Palavra,

temos um objetivo claro diante de nossos olhos, e conseguimos discernir se as coisas que fazemos ou pensamos estão dentro daquele propósito ou não.

Assim, não se esqueça: vigie sempre. Guarde isso para o resto de sua vida. Avalie a cada dia o armário do seu coração e não dê brecha para o mal semear monstrinhos ali. Assim você vai ser linda, de uma beleza inigualável e que nem o tempo e o envelhecimento de sua pele poderão apagar.

Creio que hoje você se transformou em uma linda mulher!

